

Depression

- der stille Schrei



Nicht denken - sauber bleiben!

herausgegeben vom

Aktivkreis Depression

für Bürgeraufklärung

Lieber Leser,

Psychologie ist Sektenglaube!

Ärzte haben keine Ahnung von gesunder Ernährung!

Depressivkranke Menschen werden auf einen Irrweg geschickt!

In Deutschland herrscht Massenselbstmord der depressivkranken Menschen!

Mit den Mitteln und Techniken (psychologische Kriegführung) der Psychologie werden Millionen Menschen weltweit auf einen Irrweg geschickt. Es gibt keine *psycho-somatischen* Krankheiten, nur *somatisch-emotionale*. Die Tatsachen wurden um 180 Grad verdreht und seit etwa 40 Jahren ins Bewußtsein der Menschen gehämmert. Die sogenannten „psychosomatischen Krankheiten“ sind in der Hauptsache Mangelercheinungen aufgrund fehlender *essentieller Stoffe* in der Industriernährung.

Ein Beispiel: Als ich vor zwei Jahren wegen meiner ständigen Rückenbeschwerden beim Arzt war, fragte ich ihn nach den Ursachen. Er konnte keine benennen, denn auch die Röntgenbilder zeigten nichts an. Er sagte wörtlich zu mir: „*Ihre Rückenbeschwerden sind möglicherweise psychisch bedingt!*“

Nachdem er mir eine Spritze gesetzt hatte, fragte ich ihn: „*Herr Doktor, haben Sie mir gerade in den Arsch oder in die Seele gestochen?*“ Dann sagte ich ihm noch, wenn er meine, ich sei psychisch krank, könne ich als Privatpatient gleich zum Psychiater gehen und mich mit dem Rücken auf die Couch legen, dann brauche ich keinen Arzt mehr. Ich habe erstmals ein nachdenkliches Gesicht bei einem Arzt gesehen. Vielleicht lernt er noch das logische Denken?

Der medizinisch-industrielle Komplex hat kein Interesse an gesunden Menschen. An gesunden Menschen ist nichts zu verdienen, weder vom Arzt noch vom Psychologen und schon gar nicht von der Pharmaindustrie. Gesunde Menschen schlucken keine Pillen. Sie wissen um die *Risiken und Nebenwirkungen*, fragen nicht ihren Arzt oder Apotheker, nehmen ihre Gesundheit in die eigenen Hände.

In Deutschland leiden vier Millionen Menschen an Depressionen. Laut WHO zieht ein Depressiver sechs Menschen in Mitleidenschaft. 20 - 24 Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen. Die Depression ist eine Tabu-Krankheit, über die man nicht spricht. Mehr als 100.000 Selbstmordversuche werden verübt, davon enden etwa 12.000 tödlich.

Als in Erfurt von einem durchgeknallten Schüler 17 Menschen erschossen wurden, nahm die ganze Nation Anteil. Viele Politiker und Kirchenfürsten gaben öffentlich ihren „Senf“ dazu, bekundeten Anteilnahme. Für die 12.000 Toten, die jährlich an Wäscheleinen hängen, von Hochhäusern springen, sich vergiften, erschießen oder sich die Pulsadern öffnen, kräht kein Hahn, keine Kirchenglocke läutet und kein Politiker oder Pastor (Pfarrer) erhebt seine Stimme.

„*Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industriernährung) oder sind sie es nicht?*“, das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht. Solange Politiker, Kirchenfürsten und Mediziner sich vor einer Beantwortung drücken, hat das unbeschreibliche Leiden kein Ende, geht das sinnlose Sterben weiter. Von Medizin und Psychologie ist keine Antwort zu erwarten. Sie sägen nicht am Ast, auf dem sie sitzen.

Hier und heute findet das größte *Verbrechen der Menschheitsgeschichte* statt. Es wird vielleicht noch Jahre oder Jahrzehnte dauern, bis sich das Bewußtsein der Menschen ändert. Die Schuldigen werden straffrei davonkommen, werden Ehren empfangen und sich selbst beweihräuchern, obwohl sie wegen unterlassener Hilfeleistung zur Verantwortung gezogen werden sollten.

Es ekelt mich vor den Mächtigen, ich bin geistig in den Widerstand gegen meinen Staat getreten. Nicht einer von ihnen ist bereit, Verantwortung zu übernehmen, sie geben keine Antwort!

Bruno Rupkalwis

Der stille Schrei

1. Kapitel

1.1. Depression

Inhalt

Depression - der stille Schrei

1 Depression

- 1.1 Jeder Tag bringt neues Leiden..... 3
- 1.2 Die erfundene Krankheit..... 4
- 1.3 10 Thesen zur Depression..... 6
- 1.4 Aktivität..... 6
- 1.5 Wissen ist Macht..... 8

2 Ernährung

- 2.1 Mangelkrankheiten und Symptome..... 11
- 2.2 Vitamine, Mineralien, Spurenelemente..... 11
- 2.3 TACHELES - kurz und bündig..... 12
- 2.4 Die sparsame Gesundheitsreform..... 13

3 Aufsätze

- 3.1 Depression - der stille Schrei..... 14
- 3.2 An den SPIEGEL - Rudolf Augstein..... 17
- 3.3 Die Qualität des Menschen..... 19
- 3.4 Ausplünderung der Kassen..... 20

4 Aktivitäten

- 4.1 Ignoranz der DGE..... 22
- 4.2 Ein anonymes Schreiben..... 23
- 4.3 Verfassungsbeschwerde..... 24
- 4.4 Offener Brief an den Bundeskanzler..... 27
- 4.5 Schreiben an Petitionsausschuß..... 29
- 4.6 Schreiben an Frau Edelgard Bulmahn..... 29

Anhang

- Aufruf..... 31
- Bücher..... 32
- Unsere Führer (Psychologen)..... 33
- Volkskrankheit Depression (*Brief*)..... 34
- Ein toller Witz..... 35
- PSYCHO-Brief Nr.1 + 2 / 2004..... 37

Neu bearbeitet: 01. August 2004

Aktivkreis Depression

Bruno Rupkalwis, Sprecher
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
Telefon 040 / 830 62 42

Vorwort(e) von Hans A. Pestalozzi:
Auf die Bäume, ihr Affen

Die psychologisierte Gesellschaft läßt grüßen:

Es ist alles schlimmer geworden. War unser ganzer Einsatz umsonst? Alle, die sich in den letzten drei Jahrzehnten in irgendeiner Weise für mehr Menschlichkeit und Gerechtigkeit, für die kommenden Generationen, die Schwachen in unserer Gesellschaft eingesetzt haben, müssen sich offen und ehrlich eingestehen: **es ist alles schlimmer geworden.** Es gibt nicht den geringsten Ansatz, nicht die geringsten Anhaltspunkte, die uns sagen ließen: Hier besteht Hoffnung.

Was ist denn los?

Haben wir uns verrannt; haben die anderen recht?

Haben wir die falschen Fragen gestellt?

Haben wir Probleme gesehen, wo keine waren?

Haben wir selber die Probleme falsch angepackt?

Wurden wir das Opfer unserer eigenen Illusionen?

Dann kam der 11. September 2001.

Es braucht eine Betroffenheit. Ohne Betroffenheit gibt es kein Engagement. Vielleicht machst du zwar einmal irgendwo mit, aber ohne Betroffenheit bleibt es bei einer belanglosen Mitwirkung. Betroffenheit fragt nach den Ursachen.

Nur Betroffenheit führt zu einem anderen Bewußtsein.

Und nur das andere Bewußtsein führt zu einem anderen Verhalten.

Geben wir *Eugen Roth* das vorletzte Wort:

Seelische Gesundheit

Ein Mensch frißt viel in sich hinein:

Mißachtung, Ärger, Liebespein.

Und jeder fragt mit stillem Graus:

Was kommt da wohl einmal heraus?

Doch sieh! Nur Güte und Erbauung.

Der Mensch hat prächtige Verdauung.

Schütteln

Auf Flaschen steht bei flüssigen Mitteln,

Man müsse vor Gebrauch sie schütteln.

Und dies begreifen wir denn auch -

Denn zwecklos ist es *nach* Gebrauch.

Auch Menschen gibt es, ganz verstockte,

Wo es uns immer wieder lockte,

Sie herzhaft hin- und herzuschwenken,

In Fluß zu bringen so ihr Denken,

Ja, sie zu schütteln voller Wut -

Doch lohnt sich nicht, daß man das tut.

Man laß sie stehn an ihrem Platz

Samt ihrem trüben Bodensatz.

Mein Vorwort ist eine Frage: „*Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten oder sind sie es nicht?*“ Die *deutsche Gesellschaft¹ (für Ernährung)* ist zu dumm, diese Frage zu beantworten. BRUNO RUPKALWIS

¹ Seit Etablierung der Psychotherapie haben 40.000.000 Menschen ihr Leben gelassen. Sie hingen an Wäscheleinen, sprangen von Hochhäusern, vergifteten oder schnitten sich die Pulsadern auf. Und das alles wegen einer Messerspitze fehlender Vitamine in ihrem Organismus, die fast nichts kostet: *Die Nazis waren „Waisenknaben“!* Sie waren elternlose Kinder - jedenfalls psychisch mißbraucht, daher krank.

Lieber Leser,

es wurde alles gesagt. Ich habe keine Worte mehr.

Bleiben Sie gesund - ohne Pharmapillen.

Bruno Rupkalwis, 01.08.2004

1.1 Depression - die angebliche Volksseuche

Über Depressionen, wenn man sich ernsthaft damit befaßt, kann man viel dummes Zeug lesen, hören und sehen. Alleine im Internet sind unter dem Stichwort Depression Zehntausende Einträge. Ich habe in Büchern und medizinischen Nachschlagwerken gesucht, habe Sendungen im Fernsehen angeschaut und mit Betroffenen gesprochen. Ich habe nie Depressionen gehabt, aber ich weiß von den Auswirkungen - sie sind die Hölle. Die Erklärungen der "Experten" sind keine Antworten, gehen in eine Richtung, sind hilflos und ohne Beweise.

Husumer Nachrichten, Sa, 07.04.02 (dpa)

Seelische Krankheiten im Blickpunkt des heutigen Weltgesundheitstages

Immer mehr Menschen depressiv

Jeder vierte Mensch weltweit ist nach Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) irgendwann im Leben von einer psychischen Krankheit betroffen. Allein in Deutschland leiden laut Experten-Schätzungen vier Millionen Menschen unter Depressionen. Insgesamt seien psychische Störungen wie Depressionen, Angstzustände oder Schizophrenie nach jüngsten Statistiken inzwischen die zweithäufigste Krankheitsursache in Deutschland - Tendenz steigend.

Ein Viertel aller Menschen weltweit leiden nach Studien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) irgendwann einmal in ihrem Leben an einer psychischen Krankheit. Und noch immer lebt eine große Zahl von psychisch Kranken nach Aussagen der WHO „weggeschlossen hinter Mauern der Hoffnungslosigkeit, verursacht durch gesellschaftliche Vorurteile und Unverständnis“. Bis zu 20 Millionen Menschen unternehmen jedes Jahr einen Selbstmordversuch, eine Million sterben - etwa so viele wie an Malaria.

Die WHO hat den heutigen Weltgesundheitstag daher unter das Motto „Kein Ausschluss - Ja zur Behandlung“ gestellt. UN-Generalsekretär Kofi Annan wie auch Generaldirektorin Gro Harlem Brundtland rufen zu einer Art globaler Mobilmachung im Kampf gegen psychische Krankheiten auf. Die Liste der psychischen Krankheiten ist lang: Schizophrenie, Depressionen, Alzheimer, Epilepsie, geistige Unterentwicklung, Sucht.

Nach Auskunft von Gesundheitsministerin Ulla Schmidt (SPD) sind in Deutschland psychische Störungen wie etwa Depressionen, Angstzustände oder Schizophrenie inzwischen die zweithäufigste Erkrankungsursache. Und die Tendenz ist steigend. Insgesamt hinke die medizinische Versorgung in Deutschland anderen Ländern hinterher. Ihre Qualität - gemessen an der Lebenserwartung aller Kranken - liegt beim Vergleich der Industrienationen lediglich im unteren Drittel. Dem entgegen stünden aber die dritthöchsten Pro-Kopf-Ausgaben, sagt Schmidt bei der deutschen Eröffnungsveranstaltung zum Weltgesundheitstag gestern in Köln.

Hierzulande leiden laut Experten-Schätzungen vier Millionen Menschen unter Depressionen, die als Hauptgrund für jährlich über 100.000 Selbstmordversuche angesehen werden. Mehr als 11.000 davon enden tödlich.

Für viele psychische Erkrankungen gebe es Therapien, „deren Wirksamkeit inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen ist“, erklärte der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Max Schmauß, gestern in Lübeck. Als Beispiel nannte er die Schizophrenie. Zugleich wies er darauf hin, dass bei der Behandlung posttraumatischer Stresserkrankungen, wie sie nach schweren Unfällen oder Vergewaltigungen auftreten könnten, die Therapie schnell beginnen müsse, um langfristige Schäden zu vermeiden.

Anmerkung zum Zeitungsbericht: Es wurde kein Wort über gesunde Ernährung geschrieben. Die Tendenz soll steigend sein, das sind schöne Aussichten für Krankheitslobby und Psychologen.

Depression, wie sie allseits erklärt wird

Depressionen werden als schwere Erkrankung dargestellt - was auch stimmt. Der Depressive hat eine traurige, hoffnungslose Stimmung, nur noch geringes Selbstbewußtsein und Schuldgefühle. Im schlimmsten Fall kann es zum Suizid kommen.

Zwei Broschüren zur Depression:

Die Broschüre zur Depression **bmb+f** können Sie anfordern:

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)
Referat Öffentlichkeitsarbeit
53170 Bonn

Die Broschüre Depression **Ein Ratgeber** können Sie gegen Schutzgebühr (5.-DM) anfordern:

Kompetenznetz Depression
Psychiatrische Klinik der Universität München
Nußbaumstraße 7, 80336 München



Abb.1: In diesen Broschüren finden Sie kein Wort über gesunde Ernährung, so, als ob die keine Rolle spielt.

Es lohnt sich, beide Broschüren mit *Skepsis* zu lesen. Es werden die üblichen Ratschläge erteilt. Die Broschüre des BMBF geht zu einem großen Teil auf rein medizinische Belange ein, erläutert die Funktionsweise der Antidepressiva und die Vorgänge im Gehirn. In beiden Broschüren wird mit keinem Wort auf gesunde Ernährung eingegangen, so, als ob die keine Rolle spielt.

Vitaminforschern ist schon lange klar, daß ohne die Nervenvitamine des B-Komplex im Gehirn nichts einwandfrei abläuft. Mit dem üblichen psychologischen Geschwätz wird von der eigentlichen Ursache, "Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung)", abgelenkt.

Keiner benennt die Ursache der Depression, es wird immer nur von Auslösern gesprochen. Ich weiß, daß sie nichts wissen oder nichts wissen wollen. Kein im Geist gesunder Mensch muß sich eine psychische (seelische) Krankheit einreden lassen. Wenn man nicht an Psychologie glaubt, nachvollziehbare Beweise fordert, dann sind Psychologen arm dran.

Warum gibt es keine oder nur unzureichende Studien über den Zusammenhang von Depressionen und Mangelkrankungen (Mangelernährung)? Man fürchtet sich vor Erkenntnissen, ein Milliardenmarkt bräche zusammen!

Was wird als Auslöser der Erkrankung benannt

Recht selten werden körperliche Ursachen genannt, die aber mit der Depression einhergehen sollen. Fast durchgängig werden Trennung- und Verlusterlebnisse, Konflikte in Partnerschaft und Familie oder am Arbeitsplatz genannt. Nicht selten sollen Depressionen scheinbar grundlos - **aus heiterem Himmel also** - auftreten. Die Depression gilt durchgängig als psychische (seelische) Erkrankung. Es werden Medikamente (Antidepressiva) verabreicht und psychische Behandlungen durchgeführt, deren Nutzen sehr zweifelhaft ist, aber: *"Es wird jede Menge Geld verdient"*. Pharmahersteller preisen ihre Produkte und Psychologen ihre fragwürdigen Bücher an, größter Blödsinn wird von Scharlatanen verbreitet. Der Riesenmarkt, den die Volksseuche Depression bildet, soll sich laut Zeitungsberichten noch ausbreiten. Keiner benennt die Ursache, die es gibt, und sie ist nicht in der Seele zu suchen.



Vincent van Gogh (1853 - 1890):
"Trauernder alter Mann"

Depression- die erfundene Krankheit

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung), daran geht kein Weg vorbei. Die Krankheitslobby hat kein Interesse an einer aufgeklärten Bevölkerung, denn an gesunden Menschen ist nichts zu verdienen. Seit mehr als 40 Jahren werden wir mit der zweifelhaften Psychologie auf einen falschen Weg geschickt.

Wenn Sie falsch ernährt sind, dann merken Sie erst eine lange Zeit gar nichts. Denn ein leichter Vitaminmangel äußert sich mit ganz unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, verringerter Belastbarkeit, allgemeinem Unwohlsein, Müdigkeit oder erhöhter Anfälligkeit gegenüber Infekten. (Das weiß man in jeder Apotheke)

Heute (22.05.02) hörte ich im Radio, daß in Amerika eine Sammelklage gegen die dortige Nahrungsmittelindustrie läuft, denn 60% der Amerikaner sind zu fett. In Amerika braucht jeder zweite Bürger einen Psychiater, diese Rendsart ist nicht unbekannt.

Die mangelhafte Industriernahrung mit tonnenweise Zusatzstoffen (Farbstoffe, Aromen) ist Verursacher der Ernährungskrankheiten und Depression. Die Nahrungsmittelindustrie (Fast-Food-Ketten) setzt sich mit Zähnen und Klauen zur Wehr.

Warum gibt es in Deutschland keine wissenschaftliche Studie über die Zusammenhänge von Mangelernährung und Depressionen? Die Krankheitslobby weiß es!

Behandlung der Depression

Depressionen werden mit Medikamenten (Antidepressiva) und mit Psychotherapie behandelt, im Notfall gibt es Spritzen. Für die Wirksamkeit und einen anhaltenden Erfolg garantiert keiner. Die *Risiken und Nebenwirkungen* trägt wie immer **der arme Schlucker**. Die Behandlung (Therapie) der Depression hat mit Wissenschaft wenig zu tun, sie ist eine Angelegenheit des Glaubens - des Glaubens an die zweifelhafte Psychologie und an fragwürdige Medikamente.

Bruno Rupkalwis, 01.06.2002

1.2 Depression - die erfundene Krankheit

Erkenntnisse zu Depression

Bei Gesprächen mit Betroffenen habe ich festgestellt, daß Ärzte allgemein nicht über Ernährung sprechen. Viele Depressive sind empfindlich gegen Sonnenlicht, haben nicht immer einwandfreie Fingernägel und oft leichte Erkrankungen der Haut. Auf Fragen nach den fünf wichtigsten Ernährungsmitteln bekam ich Antworten, daß sich meine Haare sträubten. Die von mir Befragten glaubten, sie seien richtig ernährt. Meine Erkenntnisse sind nicht die der "Experten". Durch Beobachtung, Rückfragen nach früheren Erkrankungen und aus der Ernährung habe ich Schlüsse gezogen. Ich habe in keiner Seele gesucht - dort ist nichts zu finden. So führte der Weg fast zwangsläufig zu den Mangelkrankheiten.

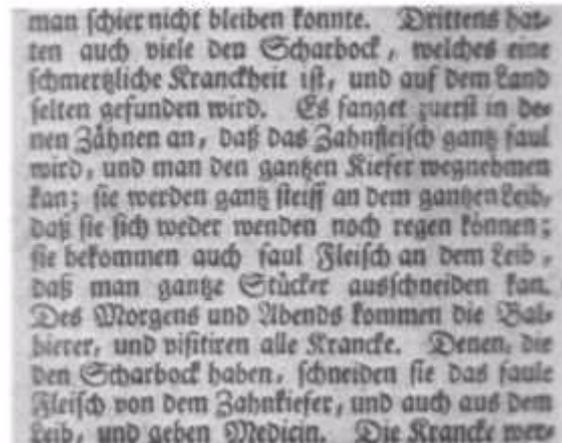


Abb.3: Ausschnitt aus der Beschreibung einer „Reise in Ost-Indien“ von Georg Bernhard Schwarz aus dem Jahre 1740, in der unter anderem auch der „Scharbock“, das ist der Skorbut, während einer langen Seereise beschrieben wird. (Ernst W. Bauer, Humanbiologie)

Vitamine

Die Erkenntnis, daß der Körper auf die Zufuhr zum Teil winziger Mengen lebensnotwendiger Ergänzungsstoffe angewiesen ist, ist nicht alt. Man kannte zwar eine Reihe seuchenartiger Krankheiten, die sich besonders häufig im Frühjahr oder auf langen Seereisen einstellten, doch gab man die Schuld der Winterkälte, dem verdorbenen Wasser, der schlechten Luft.

Am Ende des letzten Jahrhunderts begann man, planmäßig nach den Erregern von Skorbut, Rachitis, Pellagra und Beriberi zu suchen. Der holländische Arzt Eijkman beobachtete 1890 in Indonesien, daß Hühner, die mit geschältem Reis gefüttert wurden, dieselben Lähmungen und Krampferscheinungen zeigten wie beriberikranke Menschen. Gab man den kranken Hühnern Reiskleie zu fressen, verschwanden die Krankheitszeichen rasch. Offenbar gab es also auch ein Gegenmittel gegen Beriberi. Nur langsam setzte sich allerdings die Erkenntnis durch, daß der Körper ständig winzige Mengen des "Anti-Beriberi-Stoffes" mit der

Depression - der stille Schrei

Nahrung aufnehmen muß, um gesund zu bleiben. 1926 gelang es, den Anti-Beriberi-Stoff, das Vitamin B1 (Thiamin), aus Kleie rein herzustellen.

Etwa 15 verschiedene Stoffe bezeichnet man heute als Vitamine. Alle haben gemeinsam, daß sie vom menschlichen Körper nicht oder nur in unzureichender Menge hergestellt werden können, also mit der Nahrung bezogen werden müssen.

In winzigen Mengen entfalten sie große Wirkungen und verhindern Mangelkrankheiten wie Skorbut, Pellagra, Rachitis und eben Beriberi.

Die Symptome der Mangelkrankheiten sind in den Industrieländern vorhanden und können verschieden stark im Vordergrund stehen - das ist das Tückische dieser Krankheiten. Unsere Ärzte haben meist keine Ahnung davon und verschreiben Pharmapillen.

Mangelkrankheiten wurden im Zusammenhang mit der Vitaminforschung bekannt, als sich herausstellte, daß durch den Mangel ganz bestimmter Substanzen Erkrankungszustände auftreten, die allein durch die Zufuhr der fehlenden Stoffe zu beheben sind. Über Mangelkrankheiten stieß ich auf Pellagra. Unter diesem Begriff steht im Gesundheits-Brockhaus unter anderem wörtlich zu lesen:

Pellagra, eine Vitaminmangelkrankheit, sie beruht auf dem Fehlen mehrerer Teile des Vitamin-B-Komplexes.

Dann weiter: **Symptome der Pellagra** treten an Haut, Magen, Darm und Nervensystem auf, wobei einzelne Komponenten verschieden stark im Vordergrund stehen können. Charakteristisch ist besonders die Pellagradermatitis mit Bevorzugung der dem Licht ausgesetzten Körperpartien. Die Magen-Darm-Symptome gehen den Hautveränderungen voraus mit Durchfällen und Beschwerden im Sinn einer akuten Magenschleimhautentzündung, der Appetit bleibt jedoch erhalten.

Entzündung der Mundschleimhaut, verbunden mit einer hochroten ödematösen, rissigen, schließlich auch geschwülig veränderten Zungenschleimhaut, und Zahnfleischentzündungen treten später hinzu.

Psychische Störungen sind Reizbarkeit, Schlafstörungen und Angstvorstellungen, später seelische Verstimmung, Depressionen bis zu schweren Verwirrheitszuständen mit Halluzinationen und Demenz. Unbehandelt führt Pellagra zum Tode.

Behandlung: Bei rechtzeitiger Erkennung wird die Krankheit durch gemischte pflanzliche Kost, die reichlich Vitamine des B-Komplexes enthält, geheilt.

Wer das gelesen hat, dem sollte ein Licht aufgehen:

Die psychischen Störungen, wie gerade beschrieben, sind einfach und billig zu heilen, wenn sich die Krankheit nicht im fortgeschrittenen Stadium befindet. Voll ausgeprägte Mangelkrankheiten treten bei uns nicht auf, aber Symptome der Mangelkrankheiten aufgrund schlechter oder falscher Ernährung. Unsere Ärzte erkennen das nicht, haben keine Ahnung von gesunder Ernährung (ihr Studium ist zu kurz) und sprechen von psychosomatischen Krankheiten.

Die weitere Mangelkrankheit, die mit Sicherheit auch Depressionen auslöst, heißt *Beriberi*. Sie entsteht beim Fehlen von Vitamin B1 (Thiamin) im Organismus.

Sendung im Bayerischen Fernsehen am 31.01.01 - Bürger aktiv:

In der Sendung kamen Psychologen, Experten, Betreuer von Selbsthilfeeinrichtungen zu Wort. Schon dreijährige Kinder sollen an Depressionen leiden, so wurde berichtet. Die Volksseuche soll sich in den kommenden Jahren noch ausbreiten. Alles wird auf die Seele geschoben, die Kinder leiden - es ist nicht zu ertragen. Mit keinem Wort

wurde auf falsche, unzureichende Ernährung eingegangen. Das Wort *Mangelkrankheit* wurde nicht benutzt, es paßt nicht in unsere Wohlstandsgesellschaft. Die Menschen sollen an Psychologie und seelische Erkrankung glauben, die Ursachen werden nicht benannt.

Meine Aufforderung: **Mediziner, laßt euch nachschulen!**



Abb. 4: Die Schnitt-Mengenlehre BRp 03.02.02

Auszug aus einem Schreiben an die GKV (Gesetzliche Krankenversicherung):

Eine Ursache für Depressionen bei Menschen mit gesundem Geist ist in einer körperlichen Krankheit oder in einem falschen Verhalten bezüglich der Ernährung zu suchen. Warum sonst sollten körperlich gesund aussehende, teils mit einem wachen Verstand beschenkte junge Leute plötzlich schwer leiden? Darauf gibt keiner eine plausible Antwort und es wird alles auf die Seele (Psyche) geschoben. Weil Ärzte nicht ausreichend lange nach Ursachen suchen, landet der Erkrankte beim Psychotherapeuten. Wird der nun Therapierte von selbst wieder gesund - bekanntlich verschleißen sich die meisten Krankheiten - glaubt er, ihm wurde geholfen, und die Psychologie hat einen Erfolg mehr. Beweise braucht sie nicht zu erbringen und kann es auch nicht. Die Seele läßt sich nicht beweisen - versuchen Sie es mal. Die Seele gehört der Religion und nicht der Psychologie.

Weiter unten, zur Verabreichung von Vitaminen:

Pharmahersteller schreiben hierzu, daß bisher in klinischen Studien kein eindeutiger Nutzen nachgewiesen wurde. Das glaube ich ihnen, aber nur ironisch. Wäre es anders, hätten sie nichts auf diesem Gebiet zu verkaufen.

Was ich im Internet zufällig entdeckt habe:

Durch Zufall bin ich am 02.03.2001 auf eine Internetseite gestoßen, die von einer Mühle (Mehl und Brot) in Österreich stammt. Ich fand eine Aussage, die unter der Rubrik Vitamine stand und von einer Ärztin für Allgemeinmedizin stammt. Dort heißt es unter anderem: **"Höhere Dosen an Vitamin B3 + Vitamin B6 + C werden zur Behandlung von psychischen Störungen eingesetzt. Depressionen, Demenz und Schizophrenien werden ebenfalls mit Vitamin B3 überraschend erfolgreich behandelt."** Was in Österreich erfolgreich ist, kann in Deutschland nicht falsch sein!
BRp 01.10.2001

Pellagra und Beriberi sind Mangelkrankheiten, bei denen der Vitamin-B-Komplex im Organismus nicht in Ordnung ist. Deren Symptome, die verschieden stark im Vordergrund stehen können, sind Mangelerscheinungen und Depressionen.

Werden die richtigen Vitamine in der richtigen Dosis verabreicht, kann die Psychotherapie vergessen werden.

1.3 Depression - jeder Tag bringt neues Leiden

10 Thesen zur Depression

von Bruno Rupkalwis, BHS a.D.

Schenefeld, 29.03.2001

1. Ausgelöst durch falsche oder einseitige Ernährung oder durch minderwertige Nahrungsmittel, welche in ihren Grundsubstanzen verändert wurden, leiden Millionen Menschen in Deutschland unter Depressionen. Die sogenannte Volksseuche wird sich noch ausbreiten, wenn die Bevölkerung nicht ausreichend mit den Vitaminen des B-Komplexes versorgt wird.

2. Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten. Der Körper erhält nicht genügend Substanzen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) oder ist für deren Aufnahme durch eine körperliche Erkrankung (Schleimhaut, Magen, Darm) blockiert. Die Depression selbst ist keine Krankheit.

3. Der Depressive, wenn er im Geiste gesund ist, hat keine psychische (seelische) Krankheit. Das ist Unsinn. Depression zur psychischen Krankheit zu stempeln, ist Verdummung des Betroffenen.

4. Psychotherapie für depressive Menschen kommt Gehirnwäsche gleich. Der Depressive, solange er kritikfähig ist, glaubt anfangs nicht an diesen Unsinn. Der Glaube daran stellt sich erst nach einigen therapeutischen Sitzungen ein. Der Therapierte wird durch die Aufgabe seiner Kritikfähigkeit (Versenkung des Vertrauens) gegenüber dem Therapeuten abhängig.

5. Mediziner haben allgemein keine Ahnung von gesunder Ernährung. Depressive werden nicht nach Ernährung befragt und erhalten keine Hinweise auf fehlende Stoffe (Vitamine, Mineralien) in ihrem Körper. Zur Zeit machen einige Ärzte eine Zusatzqualifikation zum Ernährungsmediziner.

6. Depressionen als Symptome von Mangelkrankheiten verschwinden, wenn der Betroffene die entsprechenden Vitamine (z. B. Thiamin, Nicotinamid, Pyridoxin) zu sich nimmt. Ein Gleichgewicht im Körper stellt sich bei entsprechender Nahrungsumstellung alsbald ein. Dieses muß Allgemeinwissen werden.

7. Vitamine sind segensreiche Nahrungsergänzungsmittel, mit den neben Depressionen (als Symptom) viele andere Krankheiten geheilt, gelindert oder gebessert werden können. Den Medizinern fehlt die Kenntnis oder das Interesse darüber, sonst würden sie sie häufiger einsetzen.

8. An gesunder Ernährung der Bevölkerung und an der Verabreichung von Vitaminen und Mineralstoffen ist die Krankheitslobby nicht interessiert. An gesunden Menschen ist nichts zu verdienen. Volkswirtschaftlich betrachtet ist solche Einstellung ein Schaden.

9. In der Orthomolekularen Medizin werden Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in höheren Dosen verabreicht. Der Erfolg bei der Behandlung von Depressionen wird herausgestellt. Die Hersteller mischen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen andere Stoffe bei, um sie zu Medikamenten zu machen.

10. Psychologie ist Esoterik mit wissenschaftlichem Anspruch. Solange nicht die Existenz einer einzigen Seele wissenschaftlich nachgewiesen wurde, behaupte ich dieses. Was nicht existiert, ist auch nicht behandelbar. Die Seele ist ein Phänomen der Religion und gehört alleine ihr. 1998 wurde ein Gesetz erlassen, welches die psychologischen Berufsbezeichnungen unter Schutz stellt. Bald werden auch

Astrologen und Hellseher diesen Anspruch erheben, die Verdummung der Bevölkerung findet auf diesen Gebieten schon statt.

Die Beweisführung meiner Thesen befindet sich in der Anlage. Da ich mich nur vier Monate mit diesem Thema befaßt habe, kann ich kein Wissenschaftler geworden sein. Mammon, Arroganz und Überheblichkeit dürfen in der Medizin keine Rolle spielen!

Wer heilt hat recht!

Depression - Die Wurzeln liegen im Kopf

1.4 Meine Aktivität und Zielsetzung - der Zeitplan ist offen.

Ziel meiner Aktivität ist, eine wissenschaftliche Studie über den **Zusammenhang von Depressionen und Mangelernährung** politisch durchzusetzen. Ich habe keinerlei wirtschaftliche Absichten und will niemanden beleidigen oder in seiner Würde verletzen, ich will lediglich meine Erkenntnisse, die ich aus rudimentärem Wissen (Fragmente) zusammengefaßt habe, weitergeben, um leidgeplagten Menschen zu helfen.

Den Krankenkassen ist das Problem bekannt. Obwohl die Kassen leer sind, wird die Depression nicht angefaßt. Die DAK schreibt mir am 09.03.01.: *"Eine Publikation zum Thema Depression liegt noch nicht vor. Sollten wir hier einmal etwas auflegen, werden wir gern auch auf den Einfluß der Ernährung eingehen."* Wann kommt der Zeitpunkt?

Vitaminreiche Kost für alle Menschen



- denn sie wissen nicht, was sie tun.

In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen unter Depressionen. Von ihnen nehmen sich etwa 11.000 bis 12.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben. Diese Zahlen kann man in Zeitungen nachlesen - sie sind erschreckend und als denkender Mensch nehme ich das nicht hin. Wenn körperlich gesund aussehende, teils mit wachem Verstand beschenkte junge Menschen, plötzlich schwer leiden müssen, dann stimmt etwas nicht, dann ist etwas faul. Es wird mit der Psyche, mit dem Bauch gedacht, aber nicht mit Hirn und Verstand.

Vor 50 Jahren war es anders

In meiner Schul- und Jugendzeit (1948 - 1965) hat es diese erschreckenden Zahlen nicht gegeben. Wenn ältere Menschen Ausfallerscheinungen hatten, sprach man von Schwermut. Die Alten wußten jedoch: *„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“* In den 20er-Jahren, so berichtete mir eine ältere Frau, wurde von den Ärzten Bierhefe verordnet, um nervenkranken Menschen zu helfen. Warum sie wirkte, wußte man damals nicht, die **Vitaminforschung** war am Anfang. Heute weiß man, es liegt an den B-Vitaminen.



Abb. 5: Eßt mehr Obst und ihr bleibt gesund. Obst und Gemüse müssen roh gegessen werden, sonst verlieren sie ihre Vitamine.

Nach dem 2. Weltkrieg haben die Menschen in Deutschland zwei Jahre (1946, 1947) gehungert, dann wurde es mit der Ernährung besser. Die Nahrungsmittel waren teuer aber gut. Fleisch gab es nur sonntags, Fisch (Dorsch, Heringe) war billig und ausreichend vorhanden. Früchte wurden im *reifen Zustand* geerntet und kamen auf den Markt. Für den Winter wurden Einkellerungskartoffeln gekauft und heimische Früchte eingemacht. **Die Ernährung war karg, dafür aber gesund.** Das ist heute, nach 50 Jahren, vergessen.

Ohne Vitamine im Organismus läuft nichts! Ist ein Mensch mit diesen essentiellen Stoffen unterversorgt, wird er krank. Daran geht kein Weg vorbei. Die Vitamine des B-Komplex haben unmittelbaren Einfluß auf das Nervensystem. Unsere Mediziner haben keine Ahnung von gesunder Ernährung!

Was ist mit Zivilisationskrankheiten gemeint?

Wir gehen in den Supermarkt und füllen den Einkaufswagen. Alle Nahrungsmittel sind fabrikmäßig verpackt, das ist bequem. Sie sind oft unreif geerntet, gelagert, bestrahlt, genmanipuliert, in der Substanz verändert, unter Schutzgas verpackt, enthalten Farb- und Konservierungsmittel und wenn sie nicht schmecken, kommt noch Aroma dazu - Hauptsache billig. Wir kaufen zivilisiert ein und sind zivilisiert krank, denn *Depressionen gehören zu den Zivilisationskrankheiten.*

In Apothekerzeitungen kann man nachlesen, daß viele Menschen nicht mehr mit den essentiellen Stoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) versorgt sind, und hier liegt die Ursache der Depressionen. Das BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) schreibt mir am 25.09.01: **"Am häufigsten besteht ein Mangel an Thiamin, Pyridoxin und Folsäure."** Das sind Stoffe, die die Depressionen verhindern. Die Bedeutung des Vitamin-B-Komplex wird an vielen Stellen im Internet erläutert, und das macht Hoffnung.

DER SPIEGEL: Zwei Auszüge (stark verkürzt) aus dem Nachrichten-Magazin



Abb. 6: Ministerin Schmidt
Frieden mit den Ärzten

DER SPIEGEL Nr. 3
vom 15.01.01 Gesundheit
Kampf im Wartezimmer

Ein Gutachten für die Regierung stellt den deutschen Ärzten ein vernichtendes Urteil aus: Sie sollen zur Nachschulung.

"Die Stümperei ist die Folge eklatanter Bildungsmängel. Im Gegensatz zu den anderen europäischen Staaten dürfen die Ärzte hier zu Lande bis zur Rente ohne jede Weiterbildung praktizieren." Ausdrücklich sprechen sich die Experten dafür aus, die "Kompetenz der Patienten durch mehr Information und Transparenz" zu verbessern.

- Beispiel Diabetes: 2.000 Zuckerkranken erblinden, bei 9.000 kommt es zu Nierenversagen, Tausende müssen Füße oder Beine amputiert werden.
- Beispiel Bluthochdruck: Würden die Internisten besser aufpassen, ließen sich zahlreiche Schlaganfälle Herzinfarkte und Demenzkrankheiten vermeiden.
- Beispiel Brustkrebs: Etwa 45.000 Frauen erkranken jedes Jahr, ein Großteil der Ärzte deuten die Symptome falsch. Andere Frauen werden Opfer von Ärzten, die Brustkrebs finden, obwohl es keinen gibt.

DER SPIEGEL

Nr. 6 vom 04.04.02 Medizin

Krieg im Sprechzimmer

Rund 1,6 Millionen Deutsche leiden unter rätselhaften Ganzkörperschmerzen. Ärzte nennen das Krankheitsbild Fibromyalgie - doch was das ist, wissen sie auch nicht. Psychisch oder organisch bedingt? Erbittert streiten sich Mediziner und Patienten um diese Glaubensfrage.

"Weil sie für die Beschwerden keine Erklärung haben und schon gar nicht helfen können, fühlen sich die Ärzte angegriffen", erklärt Haefliger. "Und um sich zu wehren, erklären sie das ganze dann für psychisch bedingt."

- *Es lohnt sich diese beiden Spiegelbeiträge zu lesen: Sie öffnen die Augen! Auch in diesen Beiträgen spielt die gesunde Ernährung keine Rolle. Schont DER SPIEGEL die Krankheitslobby?*

Die allgemeine Interesselosigkeit ist erschreckend

Seit Dezember 2000 kämpfe ich für depressivkranke Menschen, will meine Erkenntnisse weitergeben und habe Politiker, Medien und Kirchen in unzähligen Briefen angeschrieben. Die wenigen Antworten, die ich mir herbeinötigen mußte, waren in der Aussage derart dürftig, teils dumm oder verlogen, das es mich schaudert. Ich kann es belegen, mancher Spitzenpolitiker, Journalist oder Geistlicher sollte sich schämen. Sie haben kein Interesse, *sich für die Ursachenforschung einzusetzen* und übernehmen keine Verantwortung. Es ist sehr traurig, wenn man an die Qualen der Depressiven denkt - ich klage diese Gesellschaft an.

Die Aussage, **"Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung)!"**, ist zu einfach, keiner glaubt es. Diese Aussage ist wissenschaftlich weder bestätigt noch widerlegt. Das Gesundheitsministerium (Gz: 314 - 044000/01 II) schreibt, daß es eine wissenschaftliche Studie nicht gibt und verweist auf ein Kompetenznetz. Von dort erhalte ich folgende Antwort: *"Als Großforschungsprojekt orientieren wir uns an wissenschaftlich belegten Studienergebnissen, die besagen, dass Depressionen mit Medikamenten (Antidepressiva) und Psychotherapie gut behandelbar sind. Deshalb stehen diese beiden Behandlungsmöglichkeiten, die sich in Studien für die Mehrzahl der depressiv erkrankten Menschen als erfolgreich erwiesen haben, im Mittelpunkt von Forschung und Information."* Mir tränen die Augen, wenn ich das lese. **"Warum beschreiten Sie nicht neue Wege, Herr Professor?"**, es gibt immer etwas zu verbessern.

Vitamine sind Nahrungsergänzungsmittel, nicht patientenfähig, und an ihnen ist nichts zu verdienen. Fehlen sie im Organismus, ist oder wird der Mensch krank. Daran führt kein Weg vorbei. Meine Arbeit habe ich einem lieben Menschen gewidmet. Wenn ich damit auch anderen Menschen helfen kann, so würde es mich freuen und mir Bestätigung geben. Wenn man sät - erntet man erst später. Wenn meine Saat nicht keimt und aufgeht, so macht mich das traurig. Ich habe meine auferlegte Pflicht getan. Eine Erkenntnis, wenn sie wahr ist, kann nicht auf Dauer unterdrückt werden. Der Tag wird kommen, dann haben es alle schon immer gewußt. Bis dahin leiden Menschen weiter.

Heute bekam ich eine Rückantwort auf ein Schreiben an die gesetzliche Krankenversicherung (vdak / AEV). Meine Erkenntnisse, die Menschen helfen sollen, werden als erfreulich anerkannt. Damit ist noch nichts erreicht. Der letzte Satz lautet: **"Sollte Ihre Hypothese, welche ja bereits in Ihrem privaten Umfeld eine Bestätigung**

erhalten hat, sich als tragfähig erweisen, bin ich fest davon überzeugt, dass sich dieses auch in einer zunehmenden wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den von Ihnen deklarierten Zusammenhängen ergeben wird."

Die schönste Anerkennung für mich ist, wenn Sie mir schreiben: "Es hat geholfen!"

Bruno Rupkalwis, 22. März 2001

Depression - Verknüpfungen zur Psychologie

1.5 Wissen ist Macht - Die Krankheitslobby hat Wissen und Macht!

Wer viel weiß, den kann man nicht für dumm verkaufen. Wichtig ist, daß man sich informiert, und das gilt besonders für Krankheiten. "Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!", denken Sie stets an diesen weisen Ausspruch. Meiner Aktivität habe ich den Namen „**Vitamin-B-Komplex**“ gegeben. Ich habe festgestellt, daß mit Vitaminen, mit *Thiamin*, *Nicotinamid*, *Pyridoxin* und einigen weiteren, depressivkranken Menschen geholfen wird. Sie müssen diese Stoffe nur rechtzeitig zu sich nehmen.

Depressionen sind **Symptome von Mangelkrankheiten** (z.B. Beriberi, Pellagra) und keine psychische Erkrankung. Unsere Industrie-Nahrungsmittel sind nicht ausreichend mit den lebenswichtigen Stoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) versehen. Wir essen zuviel Chemie (z.B. Farbstoffe, Aromen) und wundern uns, daß Depressionen zur Volksseuche geworden sind. Wir können folglich davon ausgehen, daß fast alle Menschen der Industriestaaten eine latente Depression in sich tragen, die darauf wartet, irgendwann auszubrechen.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente kann der menschliche Organismus nicht selbst erzeugen. Sie sind lebenswichtig und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Bei Gesprächen mit vielen Menschen wurden mir Zweifel an der Psychologie (ihre Wurzeln liegen im Okkultismus) geäußert. Viele halten sie schlechthin für Humbug. Andere meinen, Ärzte haben keine Ahnung von gesunder Ernährung.

Broschüre des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, Stand Aug. 2001

Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...
Erich Kästner

Depression - Wege aus der Schwermut



Abb. 7: Die Broschüre des BMBF enthält kein Wort über gesunde Ernährung

Geleitwort

Mindestens vier Millionen Menschen, so neueste Schätzungen, leiden allein in Deutschland an depressiven Störungen. Diese gehören weltweit sowohl zu den häufigsten, als auch zu den am meisten unterschätzten Erkrankungen.

Nach wie vor besteht hoher Forschungsbedarf, auch wenn es in den letzten Jahren durch die weltweite Intensivierung der Forschung unzweifelhaft Fortschritte gegeben hat, Neue Medikamente, aber auch andere Formen der Behandlung haben ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt und finden damit zunehmend Eingang in die Gesundheitsversorgung. Daneben entwickelt die Forschung neue, grundlegende Erkenntnisse über die Natur der depressiven Erkrankungen und stellt somit Ansatzpunkte für die weitere Entwicklung von Therapieverfahren zur Verfügung.

Darüber hinaus entmythologisiert die Forschung aber auch Erkrankungen der Psyche und trägt damit zur Versachlichung der Auseinandersetzung mit diesen Krankheitsbildern bei, auf die eine nicht aufgeklärte Öffentlichkeit noch immer mit Unverständnis reagiert.

Mit dieser Broschüre soll den Betroffenen und Ihren Angehörigen, aber auch allen anderen Interessierten der Stand der Forschung nahe gebracht und ein tieferes Verständnis der Erkrankung vermittelt werden.

Edelgard Bulmahn

Ministerin für Bildung und Forschung

Anmerkungen:

Die Broschüre des BMBF gliedert sich grob betrachtet in einen medizinischen (wissenschaftl.) und einen psychologischen Teil. Im med. Teil wird die Funktionsweise der Neurotransmitter (Serotonin usw.) und ihre wichtige Bedeutung für die Gehirntätigkeit bei Depressiven erläutert.

Die Antidepressiva werden beschrieben, sie verzögern den Abbau des Serotonins. Im psychologischen Teil findet man das übliche Geschwätz: "Auslöser der Depression ist..."

In der Broschüre findet sich kein Wort über gesunde Ernährung, über die lebenswichtige Bedeutung der Vitamine. Ohne B-Vitamine ist die Biosynthese des Serotonins gar nicht möglich. Das ist im Forschungsministerium noch nicht angekommen.

Für mich ist das Werk unterlassene Hilfeleistung. Es wird im Sinne der Geldverdiener (Krankheitslobby) argumentiert und verklärt. An gut mit essentiellen Stoffen versorgten Menschen ist nichts zu verdienen, das weiß die Krankheitslobby genau.

Bruno Rupkalwis, 01.06.2002

Was ist Psychologie?

Vor etwa 40 Jahren habe ich mich mit der **Psychoanalyse von Sigmund Freud** (Wiener Nervenarzt) befaßt - Psychologie war damals der Bevölkerung noch unbekannt.

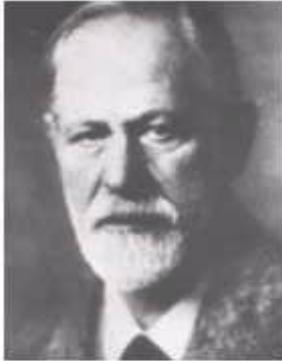
Seine Begriffe wie *Libido*, *Destruktionstrieb*, *Ödipuskomplex*, *Kastrationskomplex* und *Penisneid* sind mir in schlechter Erinnerung geblieben. Auch weiß ich noch von seinen psychischen Erklärungen vom „Es“, vom „Ich“ und vom „Überich“. Vor mehr als 70 Jahren hat er so versucht, Krankheiten zu behandeln, in dem er längst vernarbte Wunden wieder aufriß. Es ist bis heute beim Versuch geblieben, denn nachvollziehbare Beweise bleibt die Psychologie schuldig.

Freud ist der *Hohe Priester*, dem es gelungen ist, die Parapsychologie (Okkultismus) zu einer "Wissenschaft" zu machen. Sie ist gefährlich, wenn unreflektiert an sie geglaubt wird. Ein Wissen über Vitamine und Mangelkrankheiten war bei ihm nicht vorhanden. Schon damals blieb dieser *Meister und Begründer* einen Beweis schuldig.

Spätere Psychologen (C. G. Jung, Alfred Adler) sind stark von seinen „Erkenntnissen“ abgewichen und haben eigene

Schulen begründet. Daraus entstand letztlich die heutige Psychologie. Die Vermischung von Religion und Psychologie schafft gefährliche Sekten. Keinem Psychologen ist es gelungen, auch nur eine einzige Seele (Psyche) nachzuweisen. Sie doktern aber allezeit an ihr herum und versuchen sie hinzubiegen - der Geist des Behandelten wird verborgen. Was nicht nachweisbar ist, kann auch nicht behandelt werden.

Wird der (Psycho-) Therapierte zufällig von selbst gesund - bekanntlich verschleißen sich die meisten Krankheiten - so schreiben sich diese "Experten" den Erfolg auf ihre Fahnen, und der arme Tropf glaubt, ihm wurde geholfen.



Der österreichische Psychiater **Sigmund Freud** (1856 - 1939) gilt als Vater der Psychoanalyse

Sigmund Freud - der Erfinder der Psychoanalyse

Die *Psychoanalyse*, das Werk des "großen Meisters", haben die meisten Menschen nicht gelesen. Es ist mit Vorsicht zu genießen, wenn man seine Nase reinsteckt. Man bekommt garantiert beim Lesen Komplexe (Ödipus-, Kastraktionskomplex oder Penisneid usw.).

Die Studenten der 68er-Generation studierten bei Adorno, Mitscherlich, Horkheimer, Marcuse usw.. Diese

Zeitgenossen des "Meisters" griffen fröhlich auf die Psychoanalyse und das weitere Werk von Freud zurück und bauten ihre Lehren darauf auf. Eine neue Generation ward geboren und sie sind heute an den Schalthebeln der Macht.

Die junge Generation ist in den Schwachsinn dieser Psychologie hineingeboren und hat kaum eine Chance zum Entkommen. Heute ist fast alles "psychologisch".

Nachdenkliche Menschen zweifeln diese Art der Psychologie an. In ihr stecken große Gefahrenpotentiale (Gehirnwäsche, Psychokrieg, -Terror). Mit den Fachleuten der Psychologie werden die Hirne zerstört.

Wenn es die *Psychoanalyse* nicht gäbe, die Krankheitslobby würde sie erfinden. Mit Hilfe der Psychologie lassen sich Menschen (pseudo-) wissenschaftlich verdummen.

Gegen *Verhaltensgespräche* (Verhaltensforschung, Konrad Lorenz) ist nichts einzuwenden, wenn sie bei wirklichen Störungen eingesetzt werden. Menschen, die schlimme Erlebnisse (Trauma) hatten, wissen davon und leiden ihr Leben lang darunter. Bei ihnen ist **Gespräch als Therapie** sinnvoll, auch ohne in der Vergangenheit zu wühlen. Diese Menschen möchten, daß man ihnen zuhört. Bei körperlich scheinbar, aber im Geist gesunden Menschen nach möglichen Ursachen in der Vergangenheit zu wühlen, ist eine sehr suspektere Angelegenheit.

Heute stehen die Kirchen bei uns leer. Das war vor 60 Jahren noch ganz anders. *Die Religion hat sich der Seele durch die Psychologie berauben lassen.* Warum also noch einen Pfarrer in seelischen Angelegenheiten befragen, wenn sie doch nicht mehr die Spezialisten sind. Ich glaube an das Gute, mir sind volle Kirchen lieber als volle Wartezimmer bei Psychologen. Wann endlich besinnt sich die Religion wieder auf ihren Anspruch und ihr Eigentum - die Seele? Die Kirchen reagieren nicht.

Psychotherapie bei Depressivkranken ist Esoterik mit wissenschaftlichem Anspruch. Weil Ärzte aus Unwissen oder aus anderen Gründen nicht genug im Körperlichen nach Ursachen der Depression suchen, landen die Erkrankten beim Psychologen auf der Couch. Welcher normale Mensch wagt es, gegen die Meinung eines Arztes anzugehen und auf seinen Ansprüchen zu bestehen. *Die*

Medizin hat sich der Psychologie untergeordnet. Fernsehen und Werbung tragen zur Verunsicherung bei. Wenn in Arztserien der "Herr Doktor" als Halbgott dargestellt, von den Patienten angehimmelt wird, dann ist das nicht verwunderlich, und es ist bewußt so gemacht. Die Ehrfurcht vor der Medizin mancher Menschen läßt mich erschauern. Schon Kleinkinder plappern den psychologischen (suggestiven) Satz: **"Zu Risiken und Nebenwirkungen ..."** und das gibt mir zu denken. Kritische Patienten sind nicht gefragt, in Arztserien werden sie oft als unsympathische Menschen dargestellt, die nur nörgeln und meckern. So revangiert sich die Psychologie für die Anerkennung durch die Medizin.

Ein Sprichwort: „Gut Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!“ Daran sollten wir uns erinnern, denn das wußten noch unsere Vorfahren. Mein Rat: **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Vitamine und gesunde Ernährung - wenn er es nicht mit Ihnen tut.**

Wer sich mit Psychologie befaßt, kommt an diesen "Hohen Priestern" nicht vorbei:

Freud erfand die *Psychoanalyse*, Adler schuf die Individualpsychologie und Klages ein Charaktersystem. Jung erfand ein Typensystem (Intro-, Extravertier) und Spranger



Alfred Adler (1870 - 1937)



Ludwig Klages (1872 - 1956)



Carl Gustav Jung (1875 - 1961)



Eduard Spranger (1882 - 1963)



Hermann Rorschach (1884 - 1922)



Ernst Kretschmer (1888 - 1964)

Charaktertypen nach Interessengebieten. **Rorschach** erfand den nach ihm benannten Test (Tintenkleckerei deuten) und **Kretschmer** eine Körperbautypologie mit Temperamenten.

Sie forschten hauptsächlich mit geisteskranken Menschen und glaubten, ihre Erkenntnisse auf gesunde übertragen zu können. Die meisten psychologischen Persönlichkeitstests verlören ihre Wirkung, gäbe man sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Das wissen die Psychologen, daher lassen sie sich ungern in die Karten schauen. Bei skeptischen Menschen mit gesundem Geist haben Psychologen keine Chance.

Psychologie ist keine Wissenschaft, sie ist "Sektenglaube" und gehört in den Bereich der Esoterik. Die Psychologie bleibt nachvollziehbare Beweise schuldig, genau wie Astrologie (Horoskope), Hellseherei und Handdeutekunst. Die Psychologen sprechen vom enträtselten Menschen, haben aber keine Ahnung, was wirklich in der Seele eines Menschen vorgeht. Sie sind die Fachleute der Gehirnwäsche und können den Geist verbiegen - das ist alles.

Vier Millionen Menschen leiden an Depressionen, fünf Millionen an Diabetes, dazu 1,6 Millionen an Fibromyalgie¹, das sind mehr als 10 Millionen kranke Menschen. In unserem Land stimmt etwas nicht

¹ Rückenschmerzen, Tennisarm, Ganzkörperschmerzen usw., wofür Ärzte keine Erklärung haben.

mehr. Die Krankheiten bezeichnet man als Zivilisationskrankheiten, sie haben eine Ursache. Die hängt mit der mangelhaften Ernährung (Vitaminmangel) zusammen, eine andere Erklärung gibt es nicht.

"Warum geht es in Deutschland nicht voran?", fragen Sie Ihren Psycho- oder Astrologen. An allem bekommt die Psyche (Seele) die Schuld - alles ist Psychologie, sagen viele Politiker.

Veränderungen zum Guten kann es nur geben, wenn Philosophie, Literatur und Kunst sich einmischen. Von der Politik, der Justiz und der Medizin ist nichts zu erwarten. Ich weiß: "In naher Zukunft wird sich ein kluger Kopf zu dem Problem zu Wort melden!"
MW = meine Wahrheit

Endlich Hoffnung für depressivkranke Menschen!

Am 26. März 2001 habe ich mit einer Ärztin für Allgemeinmedizin (Österreich) telefoniert. Sie möchte nicht, daß ich ihren Namen nenne. Dafür habe ich großes Verständnis und hätte es auch von mir aus nicht getan. Sie gab mir wichtige Hinweise und Ratschläge. Die Ärztin hat sich in der *Orthomolekularen Medizin* ausbilden lassen. Das bedeutet, daß sie in der Therapie vorwiegend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente einsetzt. Die Ernährung der Menschen läßt nicht nur bei uns zu wünschen übrig, so berichtete sie mir. Depressivkranke Menschen schickt sie nicht zum Psychologen, sie behandelt sie selbst mit Vitaminen. Auf meine Frage, wie ihre Erfolgsquote sei, antwortete sie nur ganz kurz mit gut. Auf meine Nachfrage, was sie von Psychotherapie hält, bekam ich eine ausweichende Antwort - ihre Begeisterung war nicht groß, sie schien aber vor etwas Angst zu haben.

Ihr Mann äußerte sich in einem Schreiben an mich schon klarer: Studien sprechen für die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen, was ja gefahrlos und billig ist - aber nicht patentfähig. Daher besteht nur geringes Interesse bei Pharmafirmen und Forschungsinstituten. Ärzten fehlt meist die Ausbildung, auch allein schon die Kenntnis oder der Hinweis. Das waren seine Sätze, die ich auch schon gegenüber Persönlichkeiten und Institutionen in unserem Land geäußert habe.

Diese Ärztin, ich denke sie ist eine großartige Frau, gab mir zum Schluß noch den Hinweis, daß es jetzt eine **Deutsche Gesellschaft für Orthomolekulare Medizin** gibt. Die Internetseite dieser Gesellschaft ist aber noch in Arbeit und gibt keine Auskünfte.

Der Begründer der Fachrichtung dieser Medizin ist der doppelte Nobelpreisträger *Linus Pauling*. Er erregte Aufsehen durch seine Theorien über Vitamin C und die „orthomolekulare Nahrungsergänzung“. Im Internet gibt es eine große Anzahl von Hinweisen und Seiten auf dieses Gebiet der Medizin, zumeist im angelsächsischen Raum. Auch sollen schon einige Ärzte bei uns ausgebildet worden sein. Sie bekämpfen Krankheiten mit den Mitteln und Medikamenten dieser Fachrichtung. Eine große Hoffnung für depressivkranke Menschen, so meine ich - die Erfolge werden herausgestellt. Aber ich habe einen faden Beigeschmack, wenn ich an die Medikamente der Orthomolekularen Medizin denke:

Die Hauptsubstanzen der Orthomolekularen Medikamente sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Enzyme. Diese Stoffe haben die segensreiche Wirkung. Ihnen werden pflanzliche Inhaltsstoffe und Pflanzenextrakte beigemischt, - und schon ist ein patentierbares Medikament entstanden.

Multivitaminpräparate (mit B-Komplex), die zur Heilung verwendbar sind, werden gleich wieder verunglimpft. Sie sind frei und ohne Rezept in der Apotheke oder in Super-

märkten erhältlich. Eine nachhaltige Aufklärung der Bevölkerung findet nicht statt.



Linus Pauling
(1901-1994)

Linus Pauling war einer der herausragenden wissenschaftlichen Denker des 20. Jahrhunderts. Er erhielt 1954 den Nobelpreis für Biochemie und 1962 den Friedensnobelpreis.

Er lehrte in Pasadena am California Institute of Technology und an der Stanford University. Aufsehen erregte er mit seinen Theorien über Vitamin C und die orthomolekulare Nahrungsergänzung.

Die **Orthomolekulare Medizin** ist eine noch recht junge Therapieform. Man geht beim Gedanken-

ansatz davon aus, daß in unserer modernen Welt die meisten Menschen unter Ernährungsproblemen leiden, die zu Krankheiten führen.

Da es sich bei den Ernährungsproblemen zumeist um Mangelerscheinungen handelt, müssen essentielle Stoffe auf andere Weise dem Organismus zugeführt werden.

Ohne ausreichend essentielle Stoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) im Organismus, wird der Mensch krank, das ist Vitaminforschern bewußt. Der Vitamin-B-Komplex hat unmittelbaren Einfluß auf das Nervensystem des Menschen.

Wir müssen davon ausgehen, daß bei fast allen Menschen der Industriestaaten eine latente Depression vorhanden ist, die nur darauf wartet, auszubrechen. Zeitungen berichten darüber, das sich die "Volkskrankheit Depression" noch ausweiten wird. Ein gutes Geschäft für die Krankheitsmafia und für psychologische Heilsbeter.

Unsere Ärzte haben von gesunder Ernährung keine Ahnung - leider!

Vitamine allein sind nicht patentfähig. Sie sind keine Medikamente im eigentlichen Sinn. Sie sind Nahrungsergänzungssubstanzen und werden vielen Nahrungsmitteln beigefügt. Ein Mensch, dessen Körper ausreichend gut mit Vitaminen versorgt ist, neigt nicht so leicht zur Krankheitsanfälligkeit. Das ist der Grund, warum Vitamine verunglimpft werden. Linus Pauling ist 93 Jahre alt geworden. Unsere Krankenkassen sollten Vitaminbehandlungen endlich in die Kostenerstattung aufnehmen. Vielleicht würden Ärzte dann diese Behandlungsmethode häufiger durchführen.

Von allen Seiten wird verunsichert. Ein kritischer, aufgeklärter oder gar wissender Patient scheint der Krankheitslobby ein Greuel zu sein. Manchmal denke ich ans Mittelalter, damals hatte die Kirche das alleinseligmachende Wissen, und das Volk johlte: *Brennt die Hexe!*

Haben Sie Anregungen?

Falls Sie Anregungen haben, die allen weiterhelfen, so teilen Sie es mir bitte mit. Ich werde auch weiterhin für depressivkranke Menschen kämpfen und nehme jede Unterstützung (kein Geld) gerne an. Senden Sie mir bitte keine dubiosen Beiträge. Schreiben Sie mir, wenn Sie Ihre Krankheit mit eigenen Mitteln und Möglichkeiten bezwungen haben. Schreiben Sie mir auch Ihre Meinung zu meiner Aktivität. Ich bin sehr interessiert.

Eines möchte ich noch klar zum Ausdruck bringen: **Wer mit der Not und dem Elend der depressivkranken Menschen miese Geschäfte macht, ist ein Taugenichts und Scharlatan.** Geldgier macht aus Menschen Tiere - deutliche Worte haben noch nie geschadet.

BRUNO RUPKALWIS, 27. März 2001

Ernährung

2.1 Mangelkrankheiten und Symptome

Mangelkrankheiten entstehen, wenn essentielle (lebensnotwendige) Stoffe im menschlichen Organismus fehlen (Avitaminosen) oder zu gering zugeführt werden (Hypovitaminosen). Diese Stoffe sind die **Vitamine, Mineralien und Spurenelemente**, sie wurden durch die Vitaminforschung bekannt. Ihre Wichtigkeit ist bis heute nicht voll ins Bewußtsein der Menschen eingedrungen, die Krankheitslobby hat kein Interesse daran. Menschen, die mit diesen Stoffen gut versorgt sind, neigen nicht zur Krankheitsanfälligkeit.

Eine Arzthelferin sprach es scherzhaft aus: „**Die Kunst des Arztes ist es, den Patienten in der Schwebelage zu halten. Ein gesunder Patient ist nichts wert, ein toter Patient auch nicht!**“ Diese Erkenntnis stammt von Eugen Roth, nämlich: **Gleichgewicht**

**Was bringt den Doktor um sein Brot?
a) die Gesundheit, b) der Tod.
Drum hält der Arzt, auf daß er lebe,
Uns zwischen beiden in der Schwebelage.**

Voll ausgeprägte Mangelkrankheiten gibt es in Europa nicht mehr. Symptome dieser Krankheiten, die reichlich vorhanden sind, werden von schlecht ausgebildeten Mediziner nicht erkannt und als psychosomatische Krankheiten behandelt. Zu den ersten Symptomen gehören die **Depressionen**, wenn der **Vitamin-B-Komplex** nicht in Ordnung ist.

Stoffwechselstörungen (Metabolismus, Malabsorption¹)

Beriberi

Vitaminmangelkrankheit infolge mangelhafter Zufuhr oder Fehlens von **Vitamin-B1 (Thiamin)**. Beriberi beruht auf Schädigungen des Nervensystems (Polyneuritis) sowie des Herzmuskels.

Krankheitszeichen: Beginnend mit Schwächegefühl, unbestimmten Schmerzen, **Depressionen**.

Pellagra

Vitaminmangelkrankheit, verursacht durch Defizit von B-Vitaminen, besonders **Nicotinamid**.

Krankheitszeichen: Typische Hautveränderungen (Lichtempfindlichkeit), Verdauungsstörungen, nervliche-, seelische Störungen, **Depressionen**.

Skorbut

Die typische Vitaminmangelkrankheit bei Fehlen des Vitamin-C im Organismus. Sie trat auf Segelschiffen, in Gefängnissen und auf Expeditionen auf.

Krankheitszeichen: Gewichtsverlust, Blutungen, Unfähigkeit zur körperl. Arbeit, Muskelschwund, Zahnausfall.

Ob auch Depressionen Symptome sind, habe ich nirgends gefunden. Krebs wird als Symptom des Skorbut diskutiert.

Rachitis (englische Krankheit)

Vitamin-D-Mangelkrankheit mit generalisierter Störung des Calcium- und Phosphatstoffwechsels im Säuglings- und Kleinkindesalter.

Krankheitszeichen: Schwitzen am ganzen Körper, bes. am Hinterkopf, ammoniakal. Harngeruch, Verschlechterung von Stimmung und Appetit, zunehmende Blässe.

¹ Malabsorption: Verdauungsinsuffizienz (ungenügende Leistung); Störung der Resorption in die Blut- und Lympfbahn.

Im Bayerischen Fernsehen wurde gesagt, daß schon dreijährige Kinder Depressionen haben können. Ob mit der Rachitis auch Depressionen ausgelöst werden, habe ich nirgends gefunden.

Im Erwachsenenalter wird Rachitis mit Osteoporose (Knochenschwund) und Rückenbeschwerden diskutiert.

Perniziöse Anämie (bösartige Blutkrankheit)

Ursache ist Mangel an **Vitamin-B12** im Organismus, gekennzeichnet durch eine Reifungshemmung der roten Blutkörperchen im Knochenmark.

Krankheitszeichen: Blutarmut, fahlgelbe Hautfarbe, Hinfälligkeit, Netzhautblutungen u.a.

Ob auch **Depressionen** Symptome sind, habe ich nirgends gefunden, vermute es aber.

Keratomalazie

Durch schweren Vitamin-A-Mangel hervorgerufene Augenkrankheit. Kommt in Europa selten vor - heißt es.

Aber an **Makuladegeneration** (AMD), eine Ursache ist übermäßiges Sonnenlicht im Auge, erkranken immer mehr Menschen. Vitamine plus Zink helfen. Die hauptsächlich im Dunkeln stattfindende Rückgewinnung erfordert Vitamin A und Zink. Vitamin E und C (Antioxidanzien) sollen die spontane Oxydation von Vitamin A verhindern.

Ann.: Darüber habe ich mit meinem Augenarzt gesprochen, er hatte keine Ahnung, drohte mir aber baldigen „Grauen Star“ an. Auf diesen Arzt kann ich verzichten!

2.2 Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, deren Fehlen (Avitaminose) oder Mangel (Hypovitaminose) im Organismus Depressionen auslösen.

Die **Vitamine** werden in *wasserlösliche* und *fettlösliche* eingeteilt und mit lat. Buchstaben A, B usw. oder entsprechend ihrer chem. Konstitution bezeichnet. Bei fettlöslichen Vitaminen, wenn sie in zu hohen Dosen verabreicht werden, kann es zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Hier ist der Rat eines ausgebildeten Arztes nötig. Die meisten Ärzte haben aber keine Ahnung, darauf können Sie deren Gift (-Pillen) nehmen.

Überschüsse an wasserlöslichen Vitaminen scheidet der Organismus unverwertet aus, sie sind ungefährlich.

B- und C-Vitamine sind wasserlöslich. Der Vitaminforscher **Linus Pauling (doppelter Nobelpreisträger)**, hat sie in großen Mengen genommen und ist 93 Jahre alt geworden.

Die Vitaminpräparate, mit denen **Depressionen** wirksam bekämpft werden können, sind in Apotheken vorrätig. Sie werden als Medikamente verkauft und sind ziemlich teuer. Die Kassen erstatten nichts, und Ärzte empfehlen sie nicht. Die Präparate enthalten die 3-8fache Dosis der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Tagesbedarfsmenge. Die Pharmaindustrie stellt diese Präparate her, vermeidet aber das Wort **Depression** in allen Schriften (Beipackzettel). Verlangen Sie Multi-Vitaminpräparate mit dem Vitamin-B-Komplex aus der **Orthomolekularen Medizin**, dann wissen die Apotheker Bescheid.

„*Am häufigsten besteht ein Mangel an Thiamin, Pyridoxin und Folsäure*“, schreibt mir das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Jedes einzelne von ihnen kann beim Fehlen im Organismus **Depressionen** auslösen. Aber das steht nun wieder an anderer Stelle.

Aus der Psychologie stammt folgender Satz: *„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Beipackzettel und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“* Dieser Satz suggeriert: **„Patient, du bist nicht gescheit, du kannst nicht alleine entscheiden, und du mußt deinen Arzt oder Apotheker befragen!“**, die Pillenschreiber und -verkäufer der Pharmaindustrie. Die Risiken und Nebenwirkungen trägt allein der "arme Schlucker". Die Ärzte verbeugen sich vor der Pharmaindustrie und den Psychologen und schicken ihre Patienten zu Quacksalbern.

DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Die Empfehlungen der DGE sind mit Vorsicht zu genießen. Kritiker werfen ihr vor, die Mengeneempfehlungen zu gering anzusetzen. Ich habe herausgefunden, daß die DGE nicht unabhängig ist. Ihre Dokumentationen besorgt dimdi, das *Deutsche Institut für medizinische Dokumentation und Information* in Köln. Die stecken alle unter einem Hut.

Thiamin, Vitamin B1

Kritischer Nährstoff: Unentbehrlich für die Übertragung von Nervenimpulsen, den Stoffwechsel der Kohlenhydrate.

Mangel: Appetitlosigkeit, Müdigkeit, neurol. Symptome, **Depression, Angstzustände**, Muskelerkrankungen
Die klassische Vitamin-B1-Avitaminose ist die Beriberi.

Tagesbedarf: DGE 1,4 mg, Pauling 50 mg

Vorkommen: Hefe, Getreide (Keime, Hülle), Leber und Muskelfleisch.

Riboflavin, Vitamin B2

Unentbehrlich für das Wachstum des Gewebes und bei der Bildung von Enzymen, Haut und Schleimhäute.

Mangel: Augensymptome (Lichtscheu, Lidkrampf usw.), entzündl. Veränderungen von Haut, Schleimhäuten und Lippen sowie des Magen-Darm-Traktes.

Tagesbedarf: DGE 1,7 mg, Pauling 50 mg

Vorkommen: Hefe, Leber, Roggen- und Weizenkeimlingen.

Nicotinamid, Vitamin B3(Niacinamid)

Unentbehrlich für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, günstig für die Senkung des Blutfettspiegels.

Mangel: Pellagra mit Dermatitis, Diarrhöen und Demenz, **Depressionen** (Die sogenannte 3-D-Krankheit).

Tagesbedarf: DGE 18,0 mg, Pauling 300 mg

Vorkommen: Hefe, Leber, Roggen- und Weizenkeimlingen.

Pantothensäure, Vitamin B5

Greift als Teil des Coenzym A in den Fett- und Essigsäure-Stoffwechsels ein.

Tagesbedarf: DGE 6,0 mg

Pyridoxin, Vitamin B6 (kritischer Nährstoff)

Bewährt bei Neuritis, Schwangerschaftserbrechen, Rheuma und Schulter-Arm-Syndrom.

Mangel: Bei Neuropathien und psych. Störungen (**Depressionen**) wurde B6 mit gutem Erfolg eingesetzt. Ohne B6 ist die Biosynthese des *Serotonin* (Glückshormon über L-Tryptophan) im Organismus nicht möglich.

Tagesbedarf: DGE 1,8 mg, Pauling 50 mg

Vorkommen: Fleisch, Leber, Fisch, Roggen, Hülsenfrüchte, Grünkohl, Kartoffel.

Cobalamin, Vitamin B12

Wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen; Coenzym.

Mangel: Folsäure und das durch seinen Kobaltgehalt wichtige *Vitamin-B12* spielen eine besondere Rolle bei den verschiedenen Arten der Blutarmut.

Tagesbedarf: 0,005 mg

Vorkommen: Leber, Niere und Fleisch vom Rind und Schwein, Seefisch, Eidotter.

Folsäuregruppe (Vitamin M, Vitamin Bchicken)

Kritischer Nährstoff: In den Industrieländern ist Folsäure wahrscheinlich das Vitamin, bei dem am häufigsten ein Mangel auftritt. Ein latenter Mangel an Folsäure führt zu einer Änderung von Enzymaktivitäten sowie zur Appetitlosigkeit, Durchfall, Haarausfall. Stärkerer Mangel führt zu Schleimhautveränderungen, **Depressionen** und neurologischen Störungen.

Anwendungsgebiete: Herzerkrankungen, emotionalen Erkrankungen und neurologischen Störungen, **Depressionen**. Es ist sinnvoll Folsäure zusammen mit Vitamin-B12 zu nehmen.

Tagesbedarf: DGE 0,15 mg, Pauling 0,4 - 0,8 mg

Vorkommen: Gemüse, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Innereien, Hefe.

Folsäure wird in Lebensmitteln bei Lagerung und beim Kochen leicht zerstört.

Magnesium (Mineral)

Magnesiummangel kann zu Verkrampfungen, Herzbeschwerden, Wadenkrämpfen, Durchblutungsstörungen, Stuhlbeschwerden, Konzentrationsschwäche und **Depressionen** führen.

Erhöhter Bedarf: Abführmittel, harntreibende Mittel, Diabetes, Leistungssport, weißes Mehl, Süßigkeiten. Etwa 45% der Menschen leiden unter einem zu niedrigem Magnesiumspiegel.

Zufuhrempfehlung: 300 - 400 mg, bei Belastung bis 700 mg

Vorkommen: Huhn, Kakao, Weizen (Kleie und Keim), Nüsse, Vollwertgetreide und grüne Salate, rohes Gemüse.

Zink (Spurenelement)

Der Bedarf am Tag liegt bei 5 bis 25 mg, bei Schwangeren höher. Ein Mangel führt zur geschwächten Immunabwehr und emotionalen Erkrankungen (**Depressionen**).

Zink wird im Körper verbraucht bei: Eiweißmangelernährung (Vegetarismus - **Gefahr für Depressionen**), Alkoholkonsum, Stress, Operationen, Einnahme der Pille.

Niedriger Zinkspiegel äußert sich oft auch durch verringerte Abwehrfunktion, Haarausfall, trockene Haut und brüchige Nägel. Zinkmangel mit Tabletten zu beheben ist manchmal problematisch.

2.3 Tacheles, kurz und bündig:



Frage: Was sind Depressionen?

Antwort: Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten, und die meisten Ärzte haben keine Ahnung davon!

Frage: Warum hat mein Arzt nicht mit mir über gesunde Ernährung gesprochen?

Antwort: Weil er vermutlich keine Ahnung davon hat. Es gibt nur wenige ausgebildete Ernährungsmediziner!

Frage: Warum habe ich noch immer Depressionen, obwohl ich schon 40x bei der Psychotherapie war?

Antwort: Geschwätz mit dem Psychologen kann nicht die fehlenden Vitamine im Körper ersetzen. Psychologen sind der Müllleimer der Ärzte, wenn die mit ihrem Latein am Ende sind, werfen sie Dich dort hinein!

Frage: Soll ich mit meinen Psychotherapeuten über meine Ernährung sprechen?

Antwort: Ja, auf jeden Fall. Das öffnet die Augen und schärft den Geist!

Frage: Warum sagt der Psychotherapeut nicht, daß er nicht helfen kann, obwohl ich schon 40x bei ihm war?

Antwort: Solange eine Kuh Milch gibt, wird sie gemolken. Der Psychotherapeut ist auch nur ein Mensch!

Frage: Was wäre, wenn ich von selbst gesund werde?

Antwort: Dann glaubst Du, Dir wurde geholfen, und der Psychotherapeut schreibt sich den Erfolg auf seine Fahnen!

Frage: Welche Inhaltsstoffe hätte ein Mittel gegen Depressionen, das Du zusammenstellen würdest, wärest Du Ernährungsmediziner?

Antwort²: Eine Kapsel hätte 25 mg Thiamin, 25 mg Riboflavin, 150 mg Nicotinamid, 25 mg Pyridoxin, 0,6 mg Folsäure, 0,009 mg Cobalamin, dazu 400 mg Magnesium als Mineral und 20 mg Zink als Spurenelement. Anfangs sollte ein an Depressionen leidender Mensch drei Kapseln davon täglich schlucken!

Frage: Was würde das Mittel für eine Anwendung über drei Monate kosten?

Antwort: Ich denke, zwischen 2,50 und 3,50 EURO!

Frage: Ist das so billig und hilft es auch?

Antwort: Ja!

Frage: Warum wird der Zusammenhang von Mangelernährung und Depressionen nicht erforscht? Heißt es doch, die "psychischen" Krankheiten sollen weiter zunehmen.

Antwort: Von Seiten der Pharmaindustrie besteht kein Interesse. An billigen Vitaminen ist nichts zu verdienen und außerdem können sie nicht durch Patente geschützt werden!

Frage: Was würdest Du tun, wenn Du Bundeskanzler wärest?

Antwort: Ich würde veranlassen, daß das rudimentäre Wissen über Depressionen zusammengestellt wird, und ich würde eine wissenschaftliche Studie über den Zusammenhang von Depressionen und Mangelernährung veranlassen. Das schafft Klarheit, und im Anschluß würde ich von diesem Amt zurücktreten, weil ich es mir nicht zutraue!

2.4 Die sparsame Gesundheitsreform (in der Kapsel)

Der Preis: 4 Cent pro Tag für einen Menschen

Inhalt: 26 lebenswichtige Vitamine, Mineralien u. Spurenelemente

Vitamin A	0,85 mg	Citrusbio-	
Beta-Carotin	0,90 mg	flavonoide	20,00 mg
Vitamin E	12,00 mg		
Vitamin C	75,00 mg	Magnesium	150,00 mg
Vitamin K	30,00 µg	Eisen	5,00 mg
Vitamin B1	1,40 mg	Calcium	200,00 mg
Vitamin B2	1,70 mg		
Vitamin B6	1,80 mg	Jod	100,00 µg
Vitamin B12	3,00 µg	Zink	5,00 mg
Vitamin D	5,00 µg	Kupfer	1,00 mg
Biotin	100,00 µg	Molybdän	80,00 µg
Folsäure	150,00 µg	Chrom	60,00 µg
Niacin	18,00 mg	Selen	30,00 µg
Pantothen-		Mangan	1,00 mg
säure	6,00 mg	Fluorid	250,00 µg

Derartige Kapseln mit den aufgeführten Inhaltsstoffen gibt es in jedem Supermarkt. 100 Stück kosten ca. 4 Euro, das ist billiger als in jeder Apotheke. Mit der Industriernahrung wird diese Messerspitze lebenswichtiger Substanzen nicht mehr in vollem Umfang geliefert, daher werden die Menschen krank - Nahrungsergänzung ist das Gebot unserer Zeit - es ist zwar traurig, aber es ist so.

² Ein Heilpraktiker schrieb mir, daß auch Kalium dazugehört.

50 - 80% aller Krankheiten sind ernährungsbedingt, das behaupte ich als Antithese zu Psychologen, die fast alle Krankheiten auf die Seele schieben, sich damit eine Geldquelle schaffen und sich eine goldene Nase verdienen. Wenn das ins Bewußtsein der Menschen gerückt wird, können wir auf die Hälfte der Ärzte und auf alle Psychologen verzichten. Der Umsatz der Pharmaindustrie würde nach mehr als 40 Jahren einbrechen. Die Krankheitslobby, die an gesunden Menschen kein Interesse hat, weiß das zu verhindern - mit allen Mitteln.

Seit ca. einem Jahr nehme ich täglich drei Kapseln ein. Ich habe folgend Beobachtungen zu meiner Gesundheit gemacht:

1. Krämpfe in Füßen und Waden sind verschwunden.
2. Rückenschmerzen, die mich jahrelang plagten, treten nicht mehr auf.
3. Migräneattacken an Wochenenden gibt es auf einmal nicht mehr.
4. Zeitweise Niedergeschlagenheit in den Wintermonaten (*Winterdepression???*) blieb aus.
5. Nicht erklärbares Müdigkeit am Tage tritt nicht mehr auf.
6. Nicht periodisch auftretende Beklemmungsgefühle in der Herzgegend sind weg.
7. Zuckenartiges Flimmern in den Augen (*der Augenarzt drohte mir Grauen Star an*) tritt nicht mehr auf.

Krankheiten, die man losgeworden ist, vergißt man sehr schnell!

Über meine Beschwerden habe ich im Laufe der Zeit mit vielen Ärzten gesprochen. Sie verschrieben Pillen, setzten Spritzen, verordneten Massagen (Fango, Strom usw.) und schickten mich auch zur Kur. Ihre Maßnahmen brachten eine Zeitlang Linderung aber keine Gesundheit. Sie kurierten immer nur an den Symptomen herum. Erst jetzt, nachdem ich Zusammenhänge erkannt habe und mich entsprechend verhalte, fühle ich mich gesund und hoffe, keinen Arzt mehr zu gebrauchen, denn:

"Von gesunder Ernährung und den Erkenntnissen der Vitaminforschung haben unsere Ärzte leider keine Ahnung!"

Wer nichts weiß, muß an alles glauben!

Eugen Roth (1895 - 1976) hat damals schon Einsichten gehabt, die zeitlos sind. Er kannte die menschlichen Unzulänglichkeiten und suchte den Wunderdoktor (1939)

Einsicht

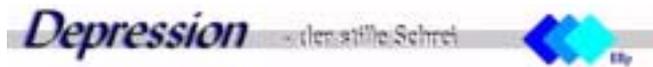
Der Kranke traut nur widerwillig
Dem Arzt, der's schmerzlos macht und billig.
Laßt nie den alten Grundsatz rosten:
Es muß a) wehtun, b) was kosten.

Ausweg

Wer krank ist, wird zur Not sich fassen.
Gilt's, dies und das zu unterlassen.
Doch meistens zeigt er sich immun,
Heißt es, dagegen was zu tun.
Er wählt den Weg meist, den bequemem,
Was ein- statt was zu unternehmen!

Undank

Ein guter Arzt weiß gleich oft, wo.
Statt daß man dankbar wär und froh,
Ist man so ungerecht und sagt:
"Der hat sich auch nicht arg geplagt!"
Ein anderer tappt ein Jahr daneben -
Mild heißt's: "Müh hat er sich gegeben!"



Depression - der stille Schrei

Erkenntnisse eines Betroffenen

Aufsatz in Hausarbeit zur Erlangung der Würde des Menschen außerhalb von Universitäten

vorgelegt von
Bruno Rupkalwis, 21. Januar 2002

3.1 Depression - der stille Schrei

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankungen (Mangelernährung), diese Behauptung ist in der Welt, liegt dem Heiligen Stuhl in Rom vor, der amerikanische Präsident kann sie kennen, wenn man es ihn hat wissen lassen, der deutsche Bundespräsident trägt Verantwortung darüber, die Regierung Schröder in Berlin ist informiert, und sie läßt sich nun von niemandem mehr vom Tisch wischen.

Die Behauptung kann folglich nur widerlegt, verschwiegen oder bestätigt werden, Alternativen dazu gibt es nicht. Eine wissenschaftliche Verifizierung dieser These kostet Geld, kann von einer einzelnen Person nicht bezahlt werden, daher muß die Gesellschaft die Mittel, die im Bundeshaushalt dafür bereits vorhanden sind, aufbringen und am Ende wird folgendes bewirkt:

1. Wird die Behauptung widerlegt, dann wird dem Verfasser dieser Schrift bewiesen, daß er einem persönlichen Irrtum erlegen ist. Seine Überzeugung, mit der er die Welt ein bißchen besser machen wollte, ist falsches Gedankengut. Medizin und Ernährungswissenschaften haben so eine gemeinsame wissenschaftliche Studie, neue Erkenntnisse, und bewahren ihre Unschuld.
2. Wird die Behauptung bestätigt, dann gibt es als ein Nebenprodukt keine *psychosomatischen Krankheiten* mehr, die eine Erfindung der Psychologie, daher weder faßbar noch begreifbar, sichtbar, meßbar und nicht beweisbar sind. Dann wird dieses aus der Psyche (Seele) stammende Krankheitsgebiet, das Mediziner häufig als vegetative Dystonie (dys..., anomal, schwierig, schmerz- oder fehlerhaft) bezeichnen, zu einem *somatisch-emotionalen*, steht den Behauptungen der Psychologen diametral gegenüber und kann von Ärzten klar definiert und erfolgreich behandelt werden. Die Medizin wird verantwortungsvoll bereichert und die Psychologie bekommt einen Erklärungsnotstand.
3. Findet keine wissenschaftliche Überprüfung statt, dann geht alles seinen „sozialistischen Gang“ wie bisher weiter, wie man in der untergegangenen DDR sagte, der (destruktive) Weg hat kein Ende, am Ende des Tunnels erscheint kein Licht, unsere Welt bleibt finster - zumindest für die Depressiven. Die Medizin verliert ihre Unschuld, die sie vielleicht schon gar nicht mehr hat, und der Eid des Hippokrates wird zur Farce.

Die bewußte Unterdrückung einer wissenschaftlichen Studie, weil man sich vor Erkenntnissen fürchtet, weil man finanzielle Einbußen nicht hinnehmen will, Geld für wichtiger als Menschenleben hält, ist ein Verbrechen an der Menschheit.

Gleichgültigkeit, Negierung durch politisch, religiös oder journalistisch Verantwortliche ohne besseres Wissen, Delegation der eigenen Verantwortung an Untergebene, ist Feigheit. Klare Worte, die manche Menschen nötig brauchen, haben noch nie geschadet, auch wenn Gutwillige sie für einen „Schuß in die eigene Kniescheibe“ halten. Solche Personen sind eines öffentlichen Amtes nicht würdig, sie schaden den Menschen, die ihnen vertrauen.

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankungen (Mangelernährung), diese Erkenntnis bekam ich vor Weihnachten 2000 als Geschenk für ein Gebet aus Verzweiflung. Ich verspürte bewußt eine emotionale Erleichterung beim Ablegen des Sektenglaubens an die Psychologie, als ich nach den Ursachen der Depression selbst zu suchen begann.

Der gesamte Vorgang dauerte einige Tage und veränderte meinen durch *Glaube an die Psychologie* bis dahin beschädigten Intellekt. Mediziner und Psychologen haben meiner Familie nicht geholfen, eher im Gegenteil geschadet, und haben regelrecht versagt.

Erkenntnis

Meine erwachsene Tochter litt eineinhalb Jahre lang unter schwersten Depressionen. Sie ging durch die Hände von mindestens 10 bis 15 Ärzten, war sechs Wochen in einer Psychiatrie untergebracht, hat Rat bei vier bis fünf Psychologen gesucht, dann etwa 40 Psychotherapie-Sitzungen bei einer Psychologin (ihrer Wahl) hinter sich gebracht. Während dieser Zeit hat sie zweimal versucht, sich das Leben zu nehmen. Ihre Nervenärztin stopfte sie mit Antidepressiva voll, die Psychologin mit Geschwätz, und im Notfall, wenn die Verzweiflung am größten war, gab es zusätzlich Spritzen. Als Familie haben wir die Hölle durchlebt, und so geht es zwischen 4 bis 8 Millionen Menschen (einschl. Mitleidende) in Deutschland. Das Ganze ist nur einem Hexenprozeß am Ausgang des Mittelalters vergleichbar, auf Zusammenhänge damit wird weiter unten kurz eingegangen.

Die Depression hat eine Ursache, die liegt nicht in der Seele, und wer behauptet, wie manche Psychologen im Internet und Fernsehen, Depressionen seien ansteckend oder vererbt, der tickt nicht richtig im Kopf. Unter allen Berufsgruppen soll die Suizidrate bei Psychologen am höchsten sein, das ist der Fluch der bösen Tat. Die Gesellschaft, besonders Mediziner und Ernährungswissenschaftler, Philosophen³ haben die Pflicht, die Psychologie in Frage zu stellen und sie zu überprüfen. Sie ist eine (Pseudo-) Wissenschaft ohne nachvollziehbare Beweise, verdirbt vielleicht die ganze Menschheit (Gehirnwäsche, Indoktrination, 11. September 2001, wer sind die Fachleute des Bösen?) und bringt mehr Schaden als Nutzen. Die Spreu der Psychologie ist vom Weizen zu trennen, falls Weizen überhaupt vorhanden sein sollte.

Nicht ein einziger dieser selbsternannten „Experten (Ärzte und Psychologen)“ fragte während der Beratung, Behandlung und Therapie meiner Tochter nach der Ernährung, so, als ob die keine Rolle spielt. Die Psychologie verursachte zusätzlich Schuldgefühle in uns, die mit nichts zu begründen sind und verhinderte damit lange Zeit die Anwendung der Vernunft, des Denkens mit dem Verstand (nicht mit dem Bauch). Die Psychologie wurde für meine Familie die Wissenschaft des Bösen, die Pseudowissenschaft, die nicht half, sondern verhinderte, verunsicherte und qualte.

Wen kann man für Qualen, Leiden und Verzweiflung, für die vielen Tränen, die weltweit vergossen werden, für finanzielle Nachteile der Menschen und der Gesellschaft zur Rechenschaft heranziehen? Antwort: „**Keinen - und wer sich selbst umbringt, hat selbst schuld!**“

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung), diese Erkenntnis ist so einfach wie das Biegen eines Stück Drahtes zur Büroklammer. Sie kam mir erst, nachdem ich aus der Lethargie erwachte, den Sektenglauben an die Psychologie ablegte. Dann habe ich vier Tage gebraucht, um es herauszufinden.

³ „Handle so, daß die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.“, dieser Satz ist in Vergessenheit geraten. Wer ihn nicht kennt, nicht versteht, wird beim Lesen dieses Schreibens Schwierigkeiten haben.

Das Wissen über Mangelkrankungen und den dazugehörigen Depressionen ist rudimentär, es ist jedenfalls vorhanden, aber nicht zusammengefaßt, daher für einen Laien kaum überschaubar und verständlich.

Meine Tochter hat seit der Einnahme der richtigen Vitamine (B-Komplex) in der richtigen Dosis keine Depressionen mehr, sie blieben schlagartig aus. Die entsprechenden Präparate sind in Apotheken frei erhältlich, aber kein Arzt verschreibt sie, keine Kasse erstattet sie, und den Ärzten fehlt es einfach an Kenntnis - aber: „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie...!“

Im übrigen sind Vitaminpräparate in Deutschland viel zu niedrig dosiert, im Vergleich mit dem Ausland zu teuer, und es wird über die lebenswichtige Bedeutung nicht nachhaltig aufgeklärt. Wegen unanständiger Methoden (Wucherpreise?) wurden Vitaminhersteller mit Milliardenstrafen von einem (europäischen?) Gerichtshof erst jüngst belegt.

Um meine Erkenntnis weiterzugeben, kämpfte ich nunmehr ein Jahr lang und stoße auf eine unüberwindbare Mauer aus Beton in den Köpfen jener, die Verantwortung dafür zu übernehmen haben. Eine wissenschaftliche Studie über diese Zusammenhänge gibt es nicht, eben nur das rudimentäre Wissen, das nicht zusammengefaßt wird - aus welchen Gründen auch immer.

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 (teufliches) Dilemma.

Wie kommt es zur Depression?

Ist jemand falsch ernährt, weil er sich nicht mit gesunder, frischer und schonend zubereiteter Nahrung regelmäßig versorgen kann, auf Fast-Food, Fertiggerichte, Kantine, Pizza usw. zurückgreifen muß oder es tut, gar ohne Frühstück (meine Tochter!) das Haus verläßt, dann merkt er erst eine lange Zeit gar nichts. Denn ein leichter Vitaminmangel äußert sich mit ganz unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, verringerter Belastbarkeit, allgemeinem Unwohlsein, Müdigkeit, Gefühlschwankungen oder erhöhter Anfälligkeit gegenüber Infekten. Das kann man in Apothekerzeitschriften nachlesen.

Bei stärkerem Mangel an essentiellen Stoffen im Organismus kommt es zu Mangelerscheinungen. Eines der Symptome, die an Haut, Fingernägeln, Magen, Darm, Augen, Nervensystem usw. auftreten können, ist die *Depression*, und daran geht kein Weg vorbei. Das steht in keiner Apothekerzeitschrift, wird in keiner Gesundheitssendung und in keiner Arztserie gesagt. Das nennt man „psychosomatisch“ oder „vegetative Dystonie“. Dabei können die einzelnen Symptome verschieden stark im Vordergrund stehen, das ist das Tückische der Mangelerscheinungen und wird von unfähigen Ärzten nicht erkannt. Daher besteht bei fast allen Menschen der Industriestaaten (wegen industriell bearbeiteter, gelagerter, veränderter Nahrungsmittel) eine latente Depression, eine nicht versiegende Geldquelle für Heilbeter, Quacksalber und Scharlatane, aber auch für Mediziner und Psychologen.

Tritt zufällig noch beruflicher Streß, Prüfungsangst, Trennungsschmerz oder der Tod eines nahen Angehörigen hinzu, dann ist die Depression vorprogrammiert. Hauptauslöser der Depression sind Mangel im Organismus an *Thiamin* (Beriberi), *Pyridoxin*, *Nicotinamid* (Pellagra) und *Folsäure*. Diese richtige Antwort hat kein Psychologe, kein Psychotherapeut parat. In der frühkindlichen Phase des Ahnungslosen nach den Ursachen zu suchen, wie es viele Psychologen tun, ist mehr als dreist. Die Depression kann aber auch aus „heiterem Himmel“ kommen (meine Tochter!), was Psychologen in ihrer Einfältigkeit als letzte Ursache benennen.

Was kosten Depressionen die Gesellschaft, wie verändert sie sich?

Die Kosten für die Behandlung meiner Tochter, für Ärzte, Psychologen, Medikamente (Antidepressiva, Spritzen), Aufenthalt in der Psychiatrie, schätze ich auf etwa 30.000,- Euro (60.000 DM) bis zu dem Zeitpunkt, an dem meine Familie zur Selbsthilfe griff und die Depression allein besiegte. Unser Vertrauen in die Medizin ist ruiniert, denn wahre Hilfe hätte einen winzigen Bruchteil gekostet.

In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen unter der Zivilisationskrankheit, weltweit sollen es etwa 340 Millionen sein. Dieses wurde 1999 bei einem Kongreß für Psychiatrie in Hamburg von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bekanntgemacht.

Es wird wohl nach den Ursachen der Depression (als Alibi) gesucht. Das Ministerium für Bildung und Forschung in Deutschland stellt in diesem und in den nächsten vier Jahren jährlich 5 Millionen DM (ca. 2,5 Mio. Euro) für die Erforschung der Krankheitsentstehung (Pathogenese) zu Verfügung, das teilte mir das Gesundheitsministerium mit. Im Bildungsministerium weiß man allerdings nichts davon - typisch deutsch.

Das Steuergeld der Bürger ist zum Fenster hinausgeworfen, wenn man es zur Ausrichtung von Psychologenkongressen verwendet, wenn es ohne Zielvorgabe in Universitäten, in den Taschen von Professoren und Doktoren der psychologischen Fachrichtung verschwindet. Aus der Richtung werden keine neuen Erkenntnisse kommen, weil kein ehrliches Interesse besteht, und nur darüber läßt sich die menschliche Eigenschaft der Dummheit deklinieren.

Der Aberglaube mit der PSYCHE (Beispiele: Analytische Psychotherapie, Psychoanalyse, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychologie, Gestalttherapie, Systemtherapeutische Ansätze, Rebirthing, Festhaltungstherapie, Neurolinguistisches Programmieren, Familienstellen nach Hellinger, Bioenergetik, Reiki, Bach-Blütentherapie, Tantra, Channeling, Aura-Healing, Clearing usw.) hat in Deutschland gigantische Dimensionen erreicht, dieser Markt sprengt die 9-Milliarden-Euro-Grenze (18.000.000.000,- DM) und soll sich laut Zeitungsberichten noch vergrößern, was von vernunftbegabten Menschen so nicht mehr hingenommen werden darf. Der weltweite Schaden, der durch Mangelernährung verursacht wird, ist weder berechen- noch vorstellbar. Für Panzer und Kanonen wird mehr Geld investiert als für Traktoren und Pflüge - Afghanistan läßt grüßen.

Der Psychologenschwall dringt in alle Bereiche des täglichen Lebens (Wissenschaften, Kirchen, Justiz, Handel, Sport, Touristik, Polizei und Verkehr, Politik usw.) ein. Unsere Bevölkerung wird psychologisch (im Hirn) krank gemacht, unsere Kinder (PISA-Studie) verdummen aufgrund von Vitamin-B-Mangel. Da hat sich ein System verselbständigt, und die Menschen glauben diesen Unsinn - Scharlatane verdienen sich eine goldene Nase. Menschen, die nach 1950 geboren sind, sind mit dem Schwachsinn der psychologischen Krankheiten verkümmert, erzogen und aufgewachsen, haben keine Chance mehr. Stirbt die ältere Generation, die durch die Psychoanalyse (Sigmund Freud) noch nicht verkorkst wurde, den psychologischen Begriff der *Indoktrination* nicht kannte, weil es ihn damals überhaupt nicht gab, geht unser Land einer finsternen Zukunft entgegen - unsere Kirchen schweigen, verbeugen sich vor der Psychologie und holen die Pharisäer (Pastoralpsychologie) in ihr Haus.

Die Medizin hat kapituliert. Im Fernsehen behaupten Psychologen öffentlich, daß 80 % der Krankheiten psychischer Natur sind, halten den Ärzten Inkompetenz vor, und keiner widerspricht. Im Nachtfernsehen (Lämmle, Domian) werden Zuschauer regelrecht vorsorglich verdummt. Die Printmedien sind keinen Deut besser, bringen Beiträge über Depressionen, schreiben dabei, daß 4 Millionen Menschen bei uns leiden, überlassen den Psychologen

voll das Feld, und sie schreiben kein Wort über gesunde Ernährung, denken es nicht einmal an. „*Die Gier nach Geld zerstört die Hirne der Menschen*“, erkannte Heiner Geißler.

Unsere Mediziner haben keine Ahnung von gesunder Ernährung - leider, deshalb stopfen sie ihre Patienten mit Psychopharmaka (Antidepressiva) voll, schicken sie zum Psychologen, anstatt zur Ernährungsberatung. Die Pillenindustrie macht Milliardenumsätze und dabei die Bevölkerung mit den „*Risiken und Nebenwirkungen*“ der Medikamente kaputt.

Das hält unser Volk nicht mehr lange aus, und die Krankheitskosten explodieren. Fünfzehn Prozent Kassenbeitrag (1988 rd. 12,6% des Bruttolohns), Pflegeversicherung und weitere versteckte Krankheitskosten, dazu Steuern, Abgaben, machen unsere noch arbeitsfähige Restbevölkerung zu Sklaven. Die nächste Gesundheitsreform erzeugt jetzt schon Schrecken, wird über die Wahlen verschoben. Junge Menschen können sich keine Kinder mehr leisten, wir sind selbst in der Geburtenrate schlußlicht - die Spaßgesellschaft feiert, der Kanzler regiert mit (psychologisch) ruhiger Hand. Wie lange noch?

„*Zu Risiken und Nebenwirkungen ...*“, diesen psychologischen Satz, der der Bevölkerung täglich eingetrichtert wird, kennt mittlerweile jeder Bürger (sogar Kleinkinder plappern ihn), er suggeriert: *Patient, du bist nicht gescheit, du kannst nicht alleine entscheiden, und du mußt deinen Arzt oder Apotheker befragen*, die Pillenverschreiber und -verkäufer der Pharmaindustrie. Früher war das nächtliche Einflüstern eine Heilmethode der Naturmedizin bei Bettnässern, heute dient es der Verkaufsförderung von Medikamenten an Deutsche.

Richter werden zu Erfüllungsgehilfen der Psychologen, Strafmaß und Gesetze werden mit psychologischen Gutachten, die immer unterschiedlich sind, wenn sie von verschiedenen „Experten“ stammen, verbogen. Das verstehen normale Menschen nicht mehr und zweifeln an den Gesetzen. Hier liegen mit die Ursachen, warum die Schill-Partei bei der letzten Landtagswahl in Hamburg beinahe 20% der Stimmen erhielt und nun bundesweit gewünscht wird - man befrage einmal die Bevölkerung.

Seinen Wahlsieg verdankt Herr Schill den Psychologen, die ihm Populismus (ein schreckliches Wort wie Indoktrination) vorwerfen, dabei ihr Paradoxon nicht erkennen. Ich weiß nicht, ob dem Innensenator Schill das bewußt ist. Der „kleine Mann“ versteht nicht, daß Mörder und Sexualverbrecher, Kinderschänder, die ihre Triebe nicht unter Kontrolle haben, durch die Justiz vom Schuldvorwurf freigesprochen werden und dafür bei den Psychologen in der Klapsmühle landen. Auch Ganoven haben eine Ehre, bei ihnen sind diese Typen die Parias. Wenn „böartige Weiber“ Autos des „kleinen Mannes“ mutwillig zerkratzen, sind sie (psychisch) krank, und Richter müssen sich rechtfertigen - so entstand die Schill-Partei.

Treten prominente Politiker als Vertreter der Nebenklage auf (Gysi-Schauprozeß), sind Sexualverbrecher, auch wenn sie eine schlechte Kindheit hatten, plötzlich voll schuldfähig. Die Psychologie trägt die Haut eines Chamäleons. Damit zweifle ich nicht das Urteil an.

Der Bundeskanzler machte vor kurzer Zeit noch öffentliche Aussagen dazu. Warum werden Psychologen für Fehlgutachten, die sie zum Schaden der Bürger abliefern und dafür viel Geld kassieren, nicht zur Rechenschaft gezogen. Jeder einfache Handwerker, der Pfusch macht, hat dafür geradezustehen - dazu schweigt der Kanzler.

Dummheit soll bestraft werden, sagt der Volksmund. Meinetwegen, aber nicht mit der Todesstrafe, die ist laut Grundgesetz abgeschafft, wird aber billigend in Kauf genommen. In unserem Land gibt es etwa 12.000 Suizidfälle jährlich aufgrund depressiver Verzweiflung. Diesen Menschen fehlen essentielle Stoffe im Organismus, keiner sagt es ihnen - **auch Schweigen kann töten**.

Kein Spitzenpolitiker setzte sich für eine wissenschaftliche Überprüfung meiner Behauptung ein oder schreibt mir, daß ich mich geirrt habe, dann hätte er (sie) wenigstens reagiert. Nein, sie

übernehmen keine Verantwortung und delegieren ihren „mangelnden Mut“, ich habe dafür viele Belege. Meine eigene Verantwortung habe ich an den Bundespräsidenten abgeben. Der Bundeskanzler hat seit dem 01. Juli 2001 Kenntnis, die Verantwortung trägt die Regierung Schröder, sie wird sich eines Tages - früher oder später - rechtfertigen müssen.

Was ich über Psychologie weiß

Ende der 60er-Jahre habe ich mich mit dem Werk von Sigmund Freud befaßt, um mit meinen damaligen studentischen Freunden, sie studierten meist Soziologie, Politologie und Psychologie, mitreden zu können. So lernte ich *Psychoanalyse* und *Totem und Tabu* kennen. Den meisten Menschen sind die Begriffe „*das Ich, das Es, das Überich, die Libido und der Destruktionstrieb, der Ödipuskomplex, Kastrationskomplex, Penisneid*“ und weitere Komplexe aus der „Freudschen Gruselanalyse“ nicht bekannt. Wer heute damit argumentiert, erhält meistens ein mitleidiges Lächeln.

Damit gedachte der Wiener Nervenarzt die „kranken Seelen“ zwischen 1917 und 1933 zu heilen, er hatte keine Ahnung von gesunder Ernährung und der Vitaminforschung, sonst hätte er sich viel beschriebenes Papier ersparen können. Viele seiner Erkenntnisse wurden verworfen und hängen heute (mit Recht) am Nagel, sie werden selbst von Psychologen angezweifelt.

Die Nobelpreiskommission wußte genau, warum sie ihm keinen Nobelpreis verlieh. Gruselmärchen gehören weder in den Bereich der Medizin noch in den der Literatur.

Freuds Psychoanalyse erinnert stark an die Rituale der katholischen Kirche. Er wird den *P f a f f e n s p i e g e l* (Otto von Corvin-Wiersbitzki) und den aus dem Ende des Mittelalters stammenden *H e x e n h a m m e r* (lat.: Malleus maleficarum, Jakob Spenger u. Heinrich Institoris) genau gekannt haben. Durch diese Werke, die kein Segen über die Menschheit brachten, und mit einem Schuß Okkultismus (Parapsychologie) mußte sich etwas machen lassen - vielleicht entstammte es Freuds *Unterbewußtsein* - das ist nur eine Spekulation von mir.

Aus dem Beichtstuhl der Ohrenbeichte, in dem der Sünder noch heute seine Schuld von der Seele redet und in dem ihm die Sünden vergeben werden, könnte die Psychiatercouch geworden sein. Der *H e x e n h a m m e r* wurde zum Gesetzeswerk und lieferte eine Beweisführung, aus der es kein Entrinnen gab - die Hexen brannten bis 1793 in Deutschland. Er wurde von vier namhaften Professoren der Kölner theologischen Fakultät unterschrieben - daher Vorsicht und Skepsis vor Titeln.

Albert Einstein kam mit seiner Relativitätstheorie recht früh zu Weltruhm. Mit 42 Jahren erhielt er 1921 den Nobelpreis für Physik. Bei ihm buhlte Sigmund Freud um Anerkennung für seine Psychoanalyse, die Einstein ihm anfangs verweigerte. Ironie des Schicksals, Einstein hatte einen kranken Sohn, der in die Hände von Freud geriet. Ob er geheilt wurde, weiß ich nicht. Einstein änderte seine Meinung und verhalf dem Nervenarzt zu seinem Durchbruch, und das Schicksal der Welt bekam einen neuen Verlauf.

Einstein befürwortete den Bau der Atombombe, es kam zur „kritischen Masse“, Freud mit der Psychoanalyse verhindert bis heute die „kritische Masse“: **Relativ zum Wissen sind wir dümmer als im Mittelalter**.

Wenn es psychische (seelische) Krankheiten gibt, dann ist der Hirntod anzuzweifeln. Wenn Herz und Lunge arbeiten, keine Hirnströme mehr fließen, handelt es sich noch immer um einen lebenden Leib, in dem sich eine Seele befinden kann. Der Mensch ist in diesem Zustand keine Leiche. Bisher ist es keinem Wissenschaftler gelungen, eine Seele nachzuweisen, sie gehört der christlichen Religion und nicht der Psychologie.

Im dritten Programm (N3) wurde nachts eine Sendung über Organtransplantation ausgestrahlt, es ist schon einige Jahre her. Dort berichtete man, daß Hirntote, bevor sie zerschnitten werden,

betäubt und festgeschnallt werden müssen, sie schlagen um sich - es war der reinste Horror. In einer anderen Sendung, die vor kurzem erst lief, zeigte man viele Männer aus einem Dorf in Indien, die eine lange Narbe in der Haut über einer Niere hatten. Sie hatten eine Niere aus purer Not verkauft und blieben hinterher arm wie vor der Operation - das nennt man (psychologisch) Organspende.

Psychologie hat es schon immer gegeben, sie war nur ganz anders als die nach Sigmund Freud. Ich kämpfe nicht gegen seine Psychologie, die ist mittlerweile in den Hirnen der Menschen eingeebnet, wird sich aber im Laufe der Zeit verändern - hoffentlich zum Besseren. Traumdeutung (der einzige Köhner war bisher Moses), Graphologie (verhinderte berufliche Chancen von intelligenten Menschen) und Physiognomie (macht manche Menschen wegen ihrer Kopfform zu Verbrechern) als Teilgebiete der Psychologie, wurden durch die Vernunft denkender Menschen überwunden, und sie verschwanden - s t i l l s c h w e i g e n d .

Die Welt gehört den Phantasten und Exzentrikern, sie sind die wahren Menschen und verändern die Welt zum Guten - vielleicht bin ich einer, das wird die Zukunft zeigen - Erbsen und Geld mögen andere zählen.

BRUNO RUPKALWIS

Schenefeld, 21. Januar 2002

3.2

Schreiben in Hausarbeit zur Erlangung der Würde
des Menschen außerhalb der Medien

an das Deutsche Nachrichtenmagazin

DER SPIEGEL

vorgelegt von
Bruno Rupkalwis, 09. Februar 2002

Sehr geehrter Herr Augstein,

der Mensch hat **Grundbedürfnisse** (Nahrung, Kleidung, Wohnung) und **Triebe** (Sexualtrieb, Aneignungstrieb, Spieltrieb). Auf diese beiden Attribute⁴ und seinen wenigen Ablegern läßt sich die gesamte Existenz der Menschheit begründen, alles andere geht daraus hervor. Man muß weder Natur- noch Geisteswissenschaftler sein, um das zu erkennen.

Werden die *Grundbedürfnisse* (von außen) nicht befriedigt, wird der Mensch krank oder er stirbt. Die Triebe sind eine innere Angelegenheit des Menschen, seines Geistes (nicht seiner Psyche). Er muß im Laufe seines Lebens (durch Erziehung) lernen, sie zu beherrschen, sonst ist ein Zusammenleben unter den Menschen nicht möglich. Dafür schafft er Gesetze (*Aneignungstrieb*, positive Egoismen, Kategorischer Imperativ), die von allen einzuhalten sind. Wer sich nicht daran hält, muß mit Sanktion belegt werden. Alle Wissenschaften z.B. gehören zum *Aneignungstrieb* (Wissen aneignen), aber auch Diebstahl und Raubmord als negative Egoismen.

Ich will kein philosophisches Werk schaffen, dazu bin ich nicht in der Lage, zu wenig schriftgewandt und zu faul. Ich habe aber einen Grund, warum ich das schreibe, der folgt weiter unten und ist äußerst simpel. Zum weiteren Verständnis, schreibe ich zwei Erläuterungsketten:

• 1. **Krieg** geht über Größenwahn, Machhunger, Herrschsucht, Geldgier, Habsucht, Knauserie, Sicherheitsbedürfnis, Sammeltrieb, Filzigkeit, Geiz, List, Verschlagenheit, Ruhmsucht usw. bis auf die Triebe (hier Aneignungstrieb) zurück. Es sind negative (meist spontane) Egoismen, eine positive Reihe bilde ich nicht, sie hat mit dem Beispiel Krieg nichts zu tun.

• 2. **Fibromyalgie** (Ihr Beitrag: Krieg im Sprechzimmer) ist eine Erkrankung des Menschen und führt letztlich zu eines der Grundbedürfnisse aufgrund folgender Kette: Folter, Quälerei, Trauma, (Psycho-) Terror, Verstümmelung, Katastrophe, Hunger (Vitaminmangel), Frieren, Armut, Not, Pein, Medikamentenmangel (-mißbrauch), Unwissenheit, Dummheit, Besitzlosigkeit, Hilflosigkeit, Obdachlosigkeit, Flucht, Vertreibung, 11. September 2001, Erdbeben, Sucht usw.

Die **Emotionen** der Menschen entstehen aus der Schnittmenge (mathematisch betrachtet) der *Grundbedürfnisse* und *Triebe*, sie wickeln sich im Gehirn ab. Deshalb wird die Psyche (Seele) wissenschaftlich nicht gebraucht, sie ist eine Angelegenheit der Religion (Wissen über die letzten Dinge) und gehört nur ihr. Die Psychologie ist keine Wissenschaft, sie ist Sektenglaube und hat geistigen Diebstahl bei der Religion begangen, schleicht sich in fast alle Gebiete (Geisteswissenschaften, Handel, Justiz, Politik usw.) des täglichen Lebens (*Psychologie des Alltags*) ein und wirkt dort destruktiv. Das Eindringen in die exakten Wissenschaften (Mathematik, Physik, Chemie) ist ihr verwehrt, dort geht nichts ohne Beweise. Aus der Astronomie hat man sie nach mehr als 3.000 Jahren hinausgeworfen, sie besteht aber als Astrologie (Horoskope) weiter und verdummt die Menschen.

Dazu ein Beispiel: Ein namhafter SPD-Abgeordneter⁵ (seinen Namen weiß ich) wurde in einer Intelligenzsendung gefragt, was er von Astrologie hält, er gab eine politisch ausweichende Antwort. Auf die Frage, wann der ABM-Vertrag abgeschlossen wurde, meinte er 1982 (falsch!).

Um seine **Grundbedürfnisse** zu befriedigen, braucht der Mensch Arbeit, daraus entstanden letztlich die Berufe (Handwerk, Handel, Medizin, Transportwesen usw.). Auf viele Berufe, die aus den **Trieben** entstanden sind, könnte er verzichten, wenn die Menschheit vernunftbegabt wäre. Hierzu gehören beispielsweise alle Soldaten und Offiziere, der größte Teil der Politiker, Polizisten, Kriminalbeamte, Bodyguards und Sicherheitsfachleute, Makler und Versicherungsvertreter, dazu Huren, Zuhälter, Dealer, Spielhallen- und Spielbankbesitzer, Lotterietriebe- und Glücksspielleitende - wer für Liebe, Zuneigung und Anerkennung bezahlen muß, lebt jenseits von Eden.

Der Mensch kann nicht verzichten auf Künstler, Schauspieler, Sportler, Literaten usw., auch nicht auf Gaukler, Witze- und Märchenerzähler, Spaßmacher, die der Unterhaltung, also dem Spieltrieb, dienen und dem Menschen emotionale Freude bereiten. Vom *Spieltrieb* gehen keine Gefahren für die Menschheit aus, Spielsucht (negative Egoismen) gehört zum *Aneignungstrieb*. Der Säugling, wenn er geboren wird, kann nicht lachen, er lernt es etwa ab dem dritten Lebensmonat, wenn er eine Bezugsperson (meist Mutter, Vater) hat.

Auf alle Psychologen kann die Menschheit verzichten, diese Berufsgruppe entstammt weder den *Grundbedürfnissen* noch den *Trieben*, ihre hochtrabenden Theorien versteht kein gesunder Mensch, und sie selbst meist nicht. Jeder Mensch hat von Natur aus *Menschenkenntnis*, man muß es nicht studieren. Psychiater und Neurologen sind keine Psychologen, sie behandeln den kranken Geist, das kranke Nervensystem, arbeiten also am somatischen Menschen.

Die **Psychologie** ist im vergangenen Jahrhundert, etwa ab 1965, zu einem Augiasstall geworden, ihn auszumisten ist

⁴ das dem Menschen beigelegte

⁵ Dr. Dieter Wiefelspütz, MdB, SPD

Depression - der stille Schrei

einem Menschen nicht möglich, wer es dennoch versucht, wird scheitern. Es wird Jahrhunderte dauern, und die Psychologen leben als Parasiten auf Kosten der Gesellschaft. Oswald Spengler sprach vom *Untergang des Abendlandes*, er hatte eine Vorahnung. Ich hoffe, sie wird zu einer unerfüllten Prognose.

Meine Frau hat in den letzten 5 - 6 Jahren ständig unter Schmerzen in der Leisten- und Hüftgegend geklagt (*vor etwa 10 Jahren magerte sie plötzlich ab, wurde zuckerkrank, hatte zeitgleich einen bandagierten „Tennisarm“*) und ist von Arzt zu Arzt gerannt. Zwei Ärzte rieten ihr letztlich eine Hüftoperation (Ersatzteil) an. Ich habe sie bekümmert, es nicht ausführen zu lassen: *„Vielleicht ist es nur eine Entzündung, versuche es mit Eisbeuteln!“* Die brachten ihr Linderung, und die Operation wurde verschoben - Gott sei es gedankt.

Ich selbst habe seit meiner Jugend (es fing mit Lumbago an), an Rückenbeschwerden gelitten, die mich häufig 2 - 3 Wochen lang krank und arbeitsunfähig machten. Dieser Zustand verschwand meist in der Weise wieder, das der Schmerz vom Rücken über das Gesäß in den rechten Oberschenkel zog. Die mir vom Arzt verabreichten Spritzen schafften Linderung, so daß ich wieder aufrecht, aber mit Schmerzen, gehen konnte. Dazu kamen ständig Krämpfe in den Füßen und Unterschenkeln, sie kamen und gingen, ich hatte mich schon fast daran gewöhnt. Kein Arzt, dem ich diesen Zustand beschrieb, hat mir je gesagt, daß in meinem Organismus Magnesiummangel herrschte - heute weiß ich darüber.

Aus bitterer Erfahrung (meine Tochter) nehmen wir seit einem Jahr täglich Vitaminpräparate (zur Nahrungsergänzung) in höherer Dosis ein, werden es unser Leben lang zum Schutz gegen die **Zivilisationskrankheiten** tun. Ich will Ihnen versichern, daß Hüftleiden meiner Frau und meine Rückenschmerzen auf wundersame Weise verschwunden sind, dazu andere nicht periodisch auftretende Krankheiten, die zufällig kamen und gingen. Die Ärzte meiner Frau hätten sie durch beiderseitiges Unwissen zur Invalidin gemacht, nur ein *kritischer Patient* mit Skepsis ist ein intelligenter Patient. Unser Vertrauen in die Medizin ist ruiniert, darüber helfen auch keine Arztserien im Fernsehen hinweg.

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankungen (Mangelernährung), nur diesen Satz will ich „an den Mann“ bringen, eine wissenschaftliche Studie darüber gibt es nicht. Ich habe drei Aktenordner voller Briefe, aber keine wahrhaftige Antwort. Vom Bundespräsidenten, Bundeskanzler, über die Medien (Fernsehen, Printmedien), Kirchen, Spitzenpolitikern (Stoiber, Merkel, Westerwelle, Schill, Zimmer, Roth usw.) habe ich keine oder nur nichtsagende Antworten erhalten - ich schäme mich dafür.

„Die Deutschen sind ein dummes, felges, hinterhältiges Pack“, zitiere ich aus dem Gedächtnis. Es stand als Aussage des (Film-) Schauspielers Klaus Löwitsch Anfang des Jahres 2001 in einer BILD am Sonntag und wurde im Zusammenhang mit seinem Prozeß wegen sexueller Belästigung einer Frau abgedruckt. Im Zusammenhang mit meiner Aktivität interessiert mich nur die Aussage, nicht Löwitsch und nicht der Prozeß. Ich kann ihm nicht zustimmen, die überwiegende Zahl der Deutschen ist anständig und aufrichtig, das mit der Dummheit lasse ich offen. Viele einfache Menschen - ich gehöre zu ihnen - mit denen ich über das Problem gesprochen habe, stimmen mir uneingeschränkt zu, meinen sogar, die Psychologen haben einen „Dachschaden“. Einem Heilpraktiker, er hat zwei diesbezügliche Aufsätze ins Internet gestellt, seine praktischen Erkenntnisse stimmen mit meinen unabgestimmt fast überein, gilt mein Dank. Sein Name ist *Hans-Heinrich Jörgensen*, dieser Name möge den Menschen in Erinnerung bleiben.

Nach meinen Erkenntnissen gibt es nur zwei Arten von Krankheiten, körperliche (somatische) und geistige (intellektuelle). Die psychosomatischen Krankheiten sind eine Erfindung der Psychologie. Da Geisteskrankheiten auf ein

defektes Gehirn deuten, gibt es eigentlich nur somatische Krankheiten. Ich füge Ihren SPIEGEL-Beitrag, *Krieg im Sprechzimmer*, als Kopie mit gelb unterlegten Markierungen bei, versuchen Sie jetzt einmal Antworten zu finden.

Warum ist die Gesundheit fast jedes Menschen miserabel?

Eine Antwort von **Dr. Gustav Grossmann**: *„Folgende Berufe waren nicht nur materiell, sondern existentiell an dem ausgiebigen Vorhandensein von Krankheiten interessiert: Die Ärzteschaft, die pharmazeutische Industrie, die Apotheker, die Krankenkassen, staatlich und privat, mit ihren Heeren von Angestellten.“*

An der Konsumtion gesundheitsschädlicher Mittel sind interessiert: Die Tabakindustrie, das Gaststättengewerbe, die Cafés, Alkohol-Industrie und -Handel, die zuckererzeugende und -verarbeitende Industrie und Betriebe, die verseuchte Welt, geistig verseucht!

Die Medizinmänner haben damit bereits angefangen, und das ist so geblieben bis auf den heutigen Tag. Nur die Methoden wurden immer schlimmer... Und das Volk? Die Meinung eines Akademikers, ich hoffe, er nimmt es mir nicht übel, daß ich ihn zitiert habe, und er wird nicht erschlagen.

Sehr geehrter Herr Augstein, die Kranken haben keine Lobby, die Krankheitslobby scheint allmächtig, jeder erzttert vor ihr. Sie, unser Bundespräsident, unsere Bundespräsidenten und -kanzler außer Diensten (a.D.) stehen „im späten Winter“ ihres Lebens. Ich selbst werde im nächsten Monat 60 Jahre alt, für mich beginnt „der Winter des Lebens“. Wir alle werden sterben, früher oder später: *„Lassen Sie es uns mit Ehre und Anstand tun, helfen Sie bei der Thematisierung der Mangelkrankungen!“* Alles ist Sache, Sache einer gesunden Ernährung.

Bruno Rupkalwis

PS: Dieses ist ein offener Brief

Anmerkung: Ich habe Augstein als Herausgeber des SPIEGEL gebeten, sich für eine unabhängige wissenschaftliche Studie zu verwenden. Er hat nicht geantwortet. Augstein ist zwischenzeitlich verstorben.

Ich hätte mir gerne von *Eugen Roth* Rat eingeholt. So kann ich nur auf seine Gedichte zurückgreifen:

Schütteln

Auf Flaschen steht bei flüssigen Mitteln,
Man müsse vor Gebrauch sie schütteln.
Und dies begreifen wir denn auch -
Denn zwecklos ist es nach Gebrauch.
Auch Menschen gibt es, ganz verstockte,
Wo es uns immer wieder lockte,
Sie herzlich hin- und herzuschwenken,
In Fluß zu bringen so ihr Denken,
Ja, sie zu schütteln voller Wut -
Doch lohnt sich nicht, daß man das tut.
Man laß sie stehn an ihrem Platz
Samt ihrem trüben Bodensatz.

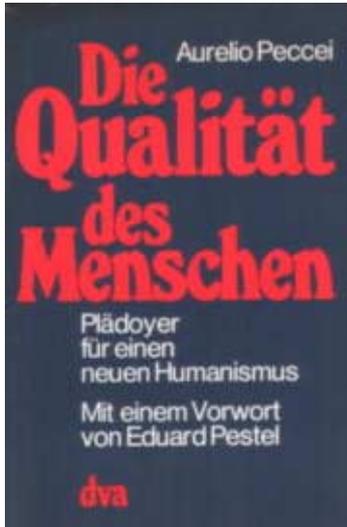
Fragen

Ein Mensch wird müde seiner Fragen:
Nie kann ein Mensch ihm Antwort sagen.
Doch gern gibt Auskunft alle Welt
Auf Fragen die er nie gestellt.

3.3 Die Qualität des Menschen

Sehr geehrter Herr Dr. Schnitzer!

Herzlichen Dank für Ihre anerkennenden Worte, sie waren Balsam für meine Seele. Ich habe viele Jahre Protokollführung gemacht und war stets der Anwalt meiner Kollegen, deren Vorgesetzter ich war. Mein Chef sagte einmal zu mir: „*Sie möchte ich nicht zum Gegner haben!*“, denn er könne die Zugbegleiter wegen meiner Argumentation nicht bestrafen.



Aurelio Peccei: Meinen Kindern, deren Kindern, allen jungen Menschen, damit sie begreifen, wie notwendig es ist, daß sie besser sein müssen als wir.

Ich darf nicht alles schreiben, sonst würde man mich in eine Zwangsjacke stecken. **Johannes Rau und Gerhard Schröder** sind Lumpen und Banausen - das ist keine Beleidigung, es ist eine Tatsache, die beweisbar ist. Deshalb sind meine Briefe mit Lepra oder Milzbrand behaftet - unberührbar.

Die **Kieler Staatskanzlei** (Heide Simonis) hat mir schon die Kriminalpolizei (K5 / EG-Rechtsextremismus) ins Haus geschickt. Das Gespräch verlief aber anders, als man es sich gedacht hat. Ich habe das Heft in die Hand genommen. Die Kriminalbeamtin war sehr freundlich aber nicht bereit, mir eine Kopie ihres späteren Protokolls zu geben. Als Schachspieler liegt mir aber nichts an einem Remis, deshalb geht das „*Milliardenspiel*“ weiter, und ich bin gerade am Zug. Ignoranz ist schlimmer zu ertragen, als eine Tracht Prügel, und manchmal zweifle ich an mir selbst. Mein Brief vom 08. Juli 2003 an Sie habe ich in einen Aufsatz umgestaltet: **Ausplünderung der Kassen**.

Im Anhang finden Sie weitere Aktivitäten. Die Unterlagen liegen (teils vollständig) folgenden Stellen vor:

- Bundespräsident Horst Köhler,
- Kai Diekmann, Herausgeber BILD,
- Staatsanwaltschaft Itzehoe,
- Heide Simonis, Ministerpräsidentin,
- Bischöfe Wartenberg-Potter (und Präses Dr. Wolfgang Huber - Oberchrist der ev. Kirche),
- Franz Müntefering, Sozi-Boss,
- Rektor Prof. Dr. Bernd Huber, LMU.

Heute werde ich noch die Unterlagen an **Dr. Heiner Geißler**, Querdenker, CDU, und an den **Nobelpreisträger Günter Grass** senden. Sie sollen nicht leben wie die Hunde, denn sie sind Beteiligte in der *Chronik der Hundejahre*.

Ich habe die Staatsanwaltschaft in Itzehoe gebeten, mir den Eingang der Unterlagen zu bestätigen. Das ist doch rechtsstaatlich (?), und es ist erst 14 Tage her. Wir sind in Deutschland in der Herr-

schaftsform angekommen, die **Hannah Ahrendt** schon 1968 als „*Niemandsherrschaft*“ bezeichnet hat. Es gibt keinen mehr, den man zur Verantwortung heranziehen kann. Hannah Ahrendt nannte das die tyrannische aller Herrschaftsformen. Mein Schulmeister hatte noch Kontakt zu **Karl Jaspers**. Jaspers wird Ihnen ein Begriff sein. Mein Lehrer hat mich stark geprägt, ich habe die meisten Prügel in der Klasse bekommen, deshalb kann ich (in der Boxersprache) unbegrenzt einstecken. Der Rohrstock hieß „*Radiergummi*“.

Sie schreiben: „*Die haben alles im Würgegriff!*“ Ich kann Ihnen zustimmen, wir leben in einer „**psycho-medizinischen Diktatur**“, in der der menschliche Körper nicht mehr dem Individuum, sondern der Medizin, dem Arzt gehört, und unsere Seele gehört den Psychologen. Das ist pure Sklaverei, und die Methoden werden immer schlimmer! Gerade hörte ich in den Nachrichten, daß beim *Folter-skandal im Irak* die „größten Schweine“ Ärzte waren (Totenscheine gefälscht usw.), sie arbeiteten auch mit Psycho-Methoden (The Lancet - Ärzteblatt), genau wie im 3. Reich und bei der Stasi.

Dieses Schreiben schicke ich auch meiner Cousine in Amerika, mit der ich langen Briefwechsel habe. Sie war anfangs sehr kritisch gegenüber dem Namen Dr. Schnitzer, hat aber ihre Meinung revidiert: **Irma, ich grüße Dich!** Außerdem bekommen es meine ehemaligen Kollegen Adrian und Dieter, auf deren Meinung ich viel Wert lege, und einige Freunde.

bleiben Sie gesund - ohne Pharmapillen.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

Neue Horizonte für die Menschheit!

Wie wird das Morgen aussehen? fragt **Aurelio Peccei**, der Gründer des Club of Rome, dessen Studien über die Grenzen des Wachstums weltweites Aufsehen erregt haben. Angesichts der Probleme und Bedrohungen, die sich aus der Weltherrschaft des Menschen ergeben, ruft Peccei zu einer grundsätzlichen Diskussion über den heutigen Menschen, seine Qualitäten, Fähigkeiten und Verhaltensweisen auf.

Als Topmanager der Industrie ist er ein Pragmatiker, der Mut zur Utopie hat. Er vertritt nicht eine Philosophie des Pessimismus, die sich an den einzelnen oder an die Menschheit richtet. Er fordert die Menschen vielmehr auf, ihre Sorge auf das Schicksal unseres Planeten zu richten, um dieses Schicksal zu überwachen. Dabei geht es um das Überleben der Menschheit.

Aurelio Peccei glaubt an den Menschen, an seine Fähigkeit, sich selbst zu ändern. Im Menschen selbst muß diese Veränderung erfolgen und hinausführen aus dem Irrweg der moralischen, politischen, sozialen, **psychologischen**, wirtschaftlichen und ökologischen Krise, den die Menschheit gegangen ist. Ein Qualitätssprung des Menschen ist unerlässlich. Alles hängt von uns ab - von der neuen Qualität des Menschen.

Pathologie der sozialen Gewalt

(Auszug, Seite 160)

Während meiner Gefängniszeit habe ich brutale Gewalt in einer von Haß und Fanatismus besonders aufgeputschten Form kennengelernt. Ich erwähne das hier, nicht um die Mißhandlungen an wehrlosen Gefangenen anzuprangern — sie entwürdigen wohl mehr die Leute, die sie vornehmen, als diejenigen, die sie erdulden —, sondern weil ich bei meinen Leidensgenossen gesehen habe, wie groß, wie unbesiegbar die innere Stärke eines Menschen selbst unter schlimmsten Qualen sein kann, wenn er an seine Ideale glaubt und für keinen Preis bereit ist, sie aufzugeben. Diese Erinnerung bestärkt mich in meinem Glauben an den Menschen und in meiner Überzeugung, daß viele der heutigen Übel allmählich verschwinden werden, wenn er nur Gelegenheit findet, seine besten Eigenschaften zu entfalten und einzusetzen.

Lesen, sich mit einem Autor zu unterhalten, macht nicht dumm. Doch wer hat recht? Peccei glaubt an die Weltherrschaft des Menschen, Ahrendt spricht von der Niemandsherrschaft. Schade, daß die beiden sich nicht begegneten. BRUNO RUPKALWIS

3.4 Ausplünderung der Kassen

von Bruno Rupkalwis, 08. Juli 2003

Als mein Sohn mit einem leicht schmerzenden Zahn zum Zahnarzt gegangen ist, kam mit drei plombierten Zähnen zurück. Er hat immer gute Zähne gehabt. Ich habe ihm dringend geraten, nicht zu Vorsorgeuntersuchungen und schon gar nicht mehr zu diesem Zahnarzt zu gehen, sich jedoch gesund zu ernähren und ggf. Nahrungsergänzung (hier: Kalzium, Mineralstoffe) zu betreiben. Wo gibt es noch anständige Ärzte?

Durch Zufall bin ich auf die Internetseite von *Dr. Johann Georg Schnitzer* gestoßen, habe sie mir heruntergeladen und ausgedruckt. Er hat ja so recht und führt doch einen aussichtslosen Kampf, wenn er sich an Politiker wendet. Ich kann ein Lied davon singen. Man bekommt nur dumme Antworten, und die Bevölkerung weiß es längst - Politiker, nein danke! Seine Angelegenheit, genau wie meine, muß an die Öffentlichkeit.

Es ist alles noch viel schlimmer gekommen, als er zu Beginn der 60er Jahre prophezeit hat. **Das deutsche Volk ist krank**, krank am Körper, krank an der Seele, und was am Schlimmsten ist: Krankgemacht im Geist! Wir werden von einer gierigen Krankheitsmafia (Pharma, Ärztefunktionäre, Kassen) ausgeplündert, die mit den Mitteln der psychologischen Kriegführung (Werbung, Sprüche, Bestechung, Arztserien usw.) arbeitet und das Volk verdimmt. **Eugen Roth (1895 - 1976)** hat vieles vorausgesehen:

Gleichgewicht

Was bringt den Doktor um sein Brot?
a) die Gesundheit, b) der Tod.
Drum hält der Arzt, auf daß er lebe,
Uns zwischen beiden in der Schwebe.

Nach diesem Prinzip arbeitet die Krankheitsmafia. Nachdem *Linus Pauling* 1954 den Nobelpreis für seine Forschungen erhielt, wurde im Jahre 1962 der *Codex Alimentarius* gegründet. Wer die Ernährung der Menschen in der Hand hält, verfügt auch über ihre Gesundheit. Pauling forschte an der Biosynthese der Proteine (aus Aminosäuren) und entwickelte das Helix-Modell, dafür wurde er geehrt.

Nirgends wird mehr gelogen, als bei der menschlichen Ernährung und deren Inhaltsstoffen - nicht einmal bei Gericht. Dr. Schnitzer führt seine Erkenntnisse auch auf *Werner Kollath* (Vorkämpfer Zivilisationskrankheiten) zurück. Kein Politiker kennt Kollath, keiner kennt Pauling, davon müssen wir ausgehen. „*Was kann man von Politikern erwarten?*“, frage ich rhetorisch. Kollath fütterte mit unserer Industriernahrung (Mehl, Zucker) Ratten tot. Wen halten Sie für die Begründer des *Codex Alimentarius*? Böse Zungen behaupten, es sei die deutsche Pharmaindustrie gewesen.

Ausweg

Wer krank ist, wird zur Not sich fassen.
Gilt's, dies und das zu unterlassen.
Doch meistens zeigt er sich immun,
Heißt es, dagegen was zu tun.
Er wählt den Weg meist, den bequemem,
Was ein- statt was zu untemehmen!

Der Pillenkonsum (Geldbetrag) hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt, die Gesundheit der Bevölkerung weiter verschlechtert. Die Zivilisationskrankheiten nehmen weiter zu, und die Krankheitsmafia lenkt von den wahren Ursachen ab. Auch wenn die Bevölkerung altert, muß sie nicht notgedrungen krank werden. Nach dem verlorenen Krieg gab es 100.000 Zuckerkranken. Psychische Krankheiten gab es nicht, die mußten erst erfunden werden. Die Bevölkerung hat während des Krieges und nach dem Krieg erbärmlich gelitten, Nervenzusammenbrüche waren an der Tagesordnung, trotzdem fing sie mit dem Wiederaufbau an, hatte keine Zeit, psychisch krank zu sein.

Fünf Millionen Menschen leiden heute in Deutschland an Diabetes¹ (neue Zahlen: acht Millionen), vier Millionen an der erfundene

¹ Meine Frau wurde 1990 nach einer Schilddrüsen-OP Zuckerkrank. Das Thyroxin (Jod) steuert den Zuckerspiegel wie ein Ventil mit, das wissen aber Ärzte nicht. Als Betroffener Ehemann verfolgte ich die Meldungen. Damals gab es 3 Millionen Diabetiker, später 5 Millionen. Dann wurden die Insulin-Analoga aus einem Kolibakterium entwickelt. Insulin ließ sich nun in unbegrenzten Mengen herstellen. Die Anzahl der Diabetiker ist 20

Krankheit Depression (früher Schwermut, Melancholie; Tendenz steigend), genauso viele an Migräne, dazu kommen die undefinierbaren Ganzkörperschmerzen (1,6 Millionen, Fibromyalgie), die dummen Ärzten ein Rätsel sind, weiter massenhaft Rückenbeschwerden und bei unseren Alten Demenz. Die Krankheitsmafia fordert nun zusätzlich eine Demenzversicherung, fährt schubkarrenweise Psycho-Pillen in die Altenheime (Fernsehbericht) und stellt die Alten ruhig.

Die *Pellagra* heißt auch 3D-Krankheit. Die drei D's stehen für Dermatitis, Diarrhö und *Demenz*. Sie läßt sich mit Nicotinamid (B3) wunderbar bekämpfen, aber das ist nicht opportun. An Vitaminen ist nichts zu verdienen! Unseren Ärzten sind **Mangelkrankheiten, deren Folgen und Symptome**, unbekannt, ihre Ausbildung (Approbationsordnung) sieht es nicht vor. Würde es gelingen, die Krankheitsmafia zu entmachten, würde die Bevölkerung genesen, und es gäbe einen sagenhaften Aufschwung in unserem Land. Dr. Schnitzer hat so recht, das Lebensglück unserer Bevölkerung steht und fällt mit der Ernährung: „*Unser täglich Brot gib uns heute!*“, Brotsorten, die Dr. Schnitzer aus lebendem Korn geschaffen hat, gesund und vitaminreich.

Einsicht

Der Kranke traut nur widerwillig
Dem Arzt, der's schmerzlos macht und billig.
Laßt nie den alten Grundsatz rusten:
Es muß a) wehtun, b) was kosten.

In diesem Sinne: **Krankheitskosten rauf!** Die Schmerzgrenze ist noch nicht erreicht, der Bürger stöhnt zwar, läßt sich aber noch schröpfen, mit kleinen Näpfen - sonst tut es weh. Professor *Bert Rürup* (Mitmaul der SPD) kennt die Technik.

Solange gesunde Bürger nicht auf die Straße gehen, wird sich nichts ändern. Die Wahrheit gehört auf den Tisch, ausgebreitet in Zeitungsberichten, schwarz auf weiß - nachlesbar. Das Internet ist z.Z. die einzige ungefilterte Nachrichtenquelle, daher ein Stein im Schuh der Mächtigen. Man findet dort viele Briefe an den Bundeskanzler, mit guten Ideen zur Gesundheit, doch immer heißt es: **Fehlanzeige!** Unsere Politiker reisen im Schlafwagen, deshalb sind wir Europas Schlußlicht; Politiker unserer Nachbarn sitzen im Zugrestaurant und führen intelligente Gespräche. Eine PISA-Studie unter Politikern, wie Dr. Schnitzer sie erwähnt, brächte keine Überraschung, also brauchen wir keine. Dann noch unsere Journalisten, sie sind dann gut, wenn sie Koks schnuppern. *Sabine Dankeschön* erspart den Fernsehzuschauern die Schlaftabletten, tut damit etwas für den gesunden Schlaf der Bevölkerung - danke, Frau Christianen.

Schütteln

Auf Flaschen steht bei flüssigen Mitteln,
Man müsse vor Gebrauch sie schütteln.
Und dies begreifen wir denn auch -
Denn zwecklos ist es *nach* Gebrauch.
Auch Menschen gibt es, ganz verstockte,
Wo es uns immer wieder lockte,
Sie herzlich hin- und herzuschwenken,
In Fluß zu bringen so ihr Denken,
Ja, sie zu schütteln voller Wut -
Doch lohnt sich nicht, daß man das tut.
Man laß sie stehn an ihrem Platz
Samt ihrem trüben Bodensatz.

Früher benutzten Politiker bei Streitgesprächen gern die Erkenntnis: „*Der Fisch beginnt am Kopf zu stinken!*“ Da in Berlin ein fauler Geruch herrscht - in Bonn ist er fast verschwunden - der selbst durch Kanzleien und Palais zieht, benutzen sie diese Redewendung nicht mehr. **Der Politmief bleibt!** Die Politiker haben von den Psychopriestern gelernt, sprechen jetzt ständig von der *halbvollen Flasche*, und sie üben sich im positiven Denken. Die Gesetze der Logik beherrschen sie nicht, zum Leidwesen unseres Landes. Flaschen bleiben Flaschen - auch wenn man sie schüttelt, da hilft positives Denken nichts.

Warum schreibe ich? Lesen Sie den Anfang meines Schreibens vom 19.12.2000 an den Bundespräsidenten Johannes Rau:

Sehr geehrter Herr Bundespräsident,

heute auf wundersame Weise auf 10 Millionen Menschen in Deutschland angewachsen. Stand: August 2004

Depression - der stille Schrei

mir fallen die Worte schwer, ich weiß nicht wie ich beginnen soll. Ich bin ein einfacher Mensch im Volk, der nach einer langen, viel zu langen Zeitspanne nachzudenken begonnen hat. Es sind eineinhalb Jahre vergangen, in der ich vor Angst um das Leben meiner 27 Jahre alten Tochter wie gelähmt war. Bei meiner Tochter traten im Sommer letzten Jahres plötzlich Depressionen auf. Die Depressionen waren so schlimm, daß sie glaubte, verrückt zu werden. Im vergangenen Herbst war sie sechs Wochen in der Psychiatrie des UKE Hamburg untergebracht.

Ihr Gehirn wurde untersucht. Es ist organisch gesund und zeigt keinerlei Anzeichen. Zwischenzeitlich hat sie zwei Selbstmordversuche hinter sich. Beim letzten habe ich sie mit aufgeschnittenen Unterarmen auf dem Fußboden ihrer Küche vorgefunden. Das Blut meiner Tochter auf dem Fußboden werde ich mein Lebtag nicht vergessen.

Unzählige Arztbesuche, rund fünfzig Psychotherapiebehandlungen, haben so gut wie nichts gebracht. Meine Tochter schluckt die von der Nervenärztin verordneten Medikamente, bekommt Spritzen im Notfall und lebt ständig in Angst...

Und so weiter, ich habe dem Bundespräsidenten die unbeschreibbaren Qualen zu schildern versucht, sie sind nur einem Hexenprozeß vergleichbar. Vier Millionen Menschen leiden direkt darunter, mit Angehörigen sind es sicherlich 10 Millionen Menschen⁶, und es werden immer mehr. Ich habe ihn um Mithilfe für eine wissenschaftliche Überprüfung des rudimentären Wissens gebeten, um sein Wort für hilflose Menschen gebettelt. Die Antwort aus seinem Amt ist ein einziges Trauerspiel: „*Herr Bundespräsident*“, *schämen Sie sich!*“

Dann suchte ich selbst nach den Ursachen der Depression und fand sie innerhalb von vier Tagen. Das war im Dezember 2000. Depressionen sind Symptome der Mangelkrankheiten **Pellagra und Beriberi**, sie sind keine eigenständige Krankheit, wie menschenverachtend vom *Sprecher des Kompetenznetzes Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, überall berichtet wird. Die Depressionen sind seit etwa 40 Jahren erforscht. Die Ursachen sind in medizinischen Nachschlagewerken zu finden. Den depressivkranken Menschen fehlen Vitamine des B-Komplexes im Organismus, ohne die die Biosynthese des *Serotonins* (Neurotransmitter) nicht möglich ist. Die Begriffe heißen *Thiamin*, *Pyridoxin*, *Folsäure*, aber auch *Biotin* und *Nicotinamid*. Zu „*Risiken und Nebenwirkungen*“ fragen Sie Ärzte oder Apotheker - sie haben keine, und Ärzte und Apotheker haben keine Ahnung. Die depressivkranken Menschen werden mit Hilfe der Psychologie verdummt und auf einen Irrweg geschickt. Psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus ersetzen. Das bringen Sie mal den Politikern bei, die kapierten das nie - sie sind zu dumm; deshalb nehmen sich täglich Menschen das Leben.

12.000 Menschen sterben jährlich durch Suizid (depressive Verzweiflung) aufgrund des Vitaminmangels in der Industriernahrung in Deutschland. Den Politikern im Deutschen Bundestag ist das egal. Ich habe fast 500 Abgeordnete angeschrieben. Ihre Reaktion ist Ignoranz, und wenn einer Mut beweisen will, ist es meist dummes Gesülze. Dr. Schnitzer, hat aufgrund seiner Aktivität (1.600 Briefe) von Politikern drei Antworten erhalten, ich habe über hundert. Es ist Makulatur, und ich könnte mein Büro damit tapezieren - mit Autogrammen, auch von Spitzenpolitikern. Wenn sie konkret werden sollen, bleibt die Antwort aus: *Deutschland ist ein düsteres Land mit einer finsternen Zukunft*, und die Verdummung der Menschen durch Psycho-Politik wird weitergehen. Haben wir Deutschen das verdient?

Auf der beigefügten Liste finden Sie die rund 200 Namen oder Internetadressen meines Verteilers, die dieses Schreiben ebenfalls erhalten, darunter Medien (Zeitungen, TV), Universitäten und Bundespräsident Johannes Rau, ebenso Dr. Wolfgang Wodarg (SPD), Arzt, der mir in die Hand versprach, zu antworten, sein Versprechen jedoch gebrochen hat, und Dr. Ernst D. Rossmann (SPD), Diplompsychologe, der mir etwas über Vitaminfreiheit zuschickte, obwohl ich ihn nicht darum gebeten habe, sowie Dr. Guido Westerwelle (FDP), Rechtsanwalt, der mir in einem früheren Schreiben versprach, erschöpfend zu antworten oder durch „Experten“ seiner Partei antworten zu lassen. Herr Dr. Westerwelle,

fahren Sie mit Ihrem Guidomobil zum Teufel, nehmen Sie möglichst viele Politiker mit.

Fragen

Ein Mensch wird müde seiner Fragen:
Nie kann ein Mensch ihm Antwort sagen.
Doch gern gibt Auskunft alle Welt
Auf Fragen, die er nie gestellt.

Die Fragestellung bleibt: „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industriernahrung) oder sind sie es nicht?**“, aus ihr geht alles andere hervor, so eine unabhängige wissenschaftliche Studie, die Feigheit deutscher Politiker und dieser Offene Brief. Herr Dr. Schnitzer, ich danke Ihnen für Ihr Wirken und den Dienst, den Sie den Menschen erbracht haben. Ich war im Dienst ein guter Eisenbahner, daß möchte ich Ihnen noch mitteilen, damit Sie meinen Beruf wissen - es ist ein ehrlicher Beruf.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis, Sprecher



Ernst im 18. Jahrhundert wurde die Folter abgeschafft, dafür wurden im 20. Jahrhundert die Depressionen eingeführt.

Mit dem Anwachsen der Anzahl der Psychologen, steigen überproportional die psychischen Krankheiten an. Die Deutschen sind zu einem psychisch-kranken Volk geworden, glauben an den Humbug der psychosomatischen Krankheiten wie Kinder an den Weihnachtsmann.

Erste Psychoanalytiker fordern schon psychologische Andachten. Da Psychologie eine Glaubensangelegenheit ist, halten sie die Kirchenräume für angemessen. Wenn die Kirchenfürsten nicht aufwachen, sollen sie sich nicht wundern, wenn sie bald überhaupt nichts mehr zu melden haben.

Die Psychologie ist gerade dabei, sich über die Religion zu erheben. Seit etwas mehr als 30 Jahre gibt es die Pastoralpsychologie. Was wird in weiteren 30 Jahren sein? Wird dann die christliche Religion zu einer Unterdisziplin der Psychologie?

Bruno Rupkalwis, August 2004

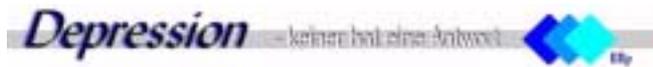
*Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,
Die Sonne stand zum Gruße der Planeten,
Bist alsobald und fort und fort gediehen,
Nach dem Gesetz wonach du angetreten.*

*So mußt du sein, dir kannst du nicht entfliehen,
So sagten schon Sybillen, so Propheten;
Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt
Geprägte Form, die lebend sich entwickelt.*

Johann Wolfgang von Goethe: Urworte Orphisch (geheimnisvoll)

⁶ Laut WHO etwa 24 Millionen Menschen in Deutschland

⁷ Johannes Rau ist ein Lump und Feigling, an seinen Händen klebt das Blut von etwa 40.000 depressivkranken Selbstmördern. Wer ihm die Hand reicht, besudelt sich. Stand: August 2004



4.1 Dieses Schreiben wurde mehrfach (verschiedene Stellen) von der DGE ignoriert!

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Volksseuche Depression
30.09.2001

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit Schreiben vom 16.06.01 und 06.09.01 bat ich Sie um Unterstützung in meinem Kampf gegen die Depression. Als Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) tragen Sie einen großen Teil der Verantwortung, bitte werden Sie ihr gerecht.

Ich bin weder „Experte“ noch Wissenschaftler, ich bin nachdenklicher Betroffener und sehe das Problem aus einer grenzüberschreitenden Perspektive. In den vergangenen zehn Monaten habe ich Fragmente zusammengefügt (rudimentäres, gesichertes Wissen), die das Symptom Depression betreffen - die Depression ist keine Krankheit. Ihre Antwort hat ausschlaggebenden Charakter.

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) und gehören in die Hände von ausgebildeten Ärzten und Ernährungswissenschaftlern. Die Psychologie, ihre Wurzeln liegen im Okkultismus, stiftet nur Verwirrung und Unsicherheit und verkehrt die Tatsachen ins Gegenteil.

Beispiel aus der Psychologie: Depressionen verursachen Ernährungsstörungen, psychosomatische Erkrankungen an Haut, Schleimhaut, Magen, Darm. Psychologen behaupten, Depressionen haben viele Ursachen - sie irren. Die Medizin hat sich zum Schaden aller der Psychologie untergeordnet.

Das Bundesministerium für Gesundheit (Gz. 314 - 044000 / 01 II) bestätigt, daß es eine wissenschaftliche Studie über diese Zusammenhänge von Mangelernährung und Depressionen nicht gibt.

Pharmahersteller (Hoffmann-La Roche, Glaxo-SmithKline) erkennen meine Erkenntnisse an, verweisen aber auf das weite Gebiet der Mangelerscheinungen, haben Vitamin-Präparate entwickelt. Die politischen Parteien (Ausnahme CSU), die ich eingeschaltet habe, sind überfordert, auch die Parlamentarier des Gesundheitsausschusses.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM, Gz: B 111 A-30) gibt am 25.09.01 aufgrund meiner Anfrage zum Beipackzettel der Fa. Hoffmann-La Roche (BVK Roche plus C forte) ein weiteres Fragment. Ich zitiere den letzten Absatz:

„Zusätzliche Vitamingaben können z.B. erforderlich sein, wenn bei einseitiger oder nicht ausreichender Ernährung die Vitaminzufuhr ungenügend ist. Am häufigsten besteht ein Mangel an Thiamin, Pyridoxin und Folsäure. Diese Bestandteile sind auch im Präparat der Fa. Roche vorhanden.“ Ende des Zitats.

Bitte bestätigen Sie mir folgende wissenschaftliche Erkenntnisse (Kurzfassungen), die ich dem Bundesministerium für Bildung und Forschung vorzulegen beabsichtige:

1. Fehlen (Avitaminose) von oder Mangel (Hypovitaminose) an **Thiamin** (Vitamin B1):

Unentbehrlich für die Übertragung von Nervenimpulsen, den Stoffwechsel der Kohlenhydrate.

Mangel: Appetitlosigkeit, Müdigkeit, neurolog. Symptome, Depression, Angstzustände, Muskelerkrankungen. Die klassische Vitamin-B1-Avitaminose ist die Beriberi.

Tagesbedarf: DGE 1,4 mg, Pauling 50 mg; Vorkom-

men: Hefe, Getreide (Keime, Hülle), Leber und Muskel-
fleisch.

2. Fehlen oder Mangel an **Pyridoxin** (Vitamin B6):

Bewährt bei Neuritis, Schwangerschaftserbrechen, Rheuma und Schulter-Arm-Syndrom.

Mangel: Bei Neuropathien und psych. Störungen (Depressionen) wurde B6 mit gutem Erfolg eingesetzt. Ohne Vitamin-B6 ist die Biosynthese des **Serotonin (Glückshormon)** im Organismus nicht möglich (Abhandlung im Internet, ob das gesichert ist, weiß ich nicht).

Tagesbedarf: DGE 1,8 mg, Pauling 50 mg Vorkommen: Fleisch, Leber, Fisch, Roggen, Hülsenfrüchte, Grünkohl, Kartoffeln.

3. Fehlen oder Mangel an **Folsäuregruppe**, (Vitamin M, Vitamin Bchicken):

In den Industrieländern ist Folsäure wahrscheinlich das Vitamin, bei dem am häufigsten ein Mangel auftritt. Ein latenter Mangel an Folsäure führt zu einer Änderung von Enzymaktivitäten sowie zur Appetitlosigkeit, Durchfall, Haarausfall. Stärkerer Mangel führt zu Schleimhautveränderungen, Depressionen und neurologischen Störungen.

Anwendungsgebiete: Herzerkrankungen, emotionalen Erkrankungen und neurologischen Störungen, Depressionen. Es ist sinnvoll Folsäure zusammen mit Vitamin-B12 zu nehmen.

Tagesbedarf: DGE 0,15 mg, Pauling 0,4 - 0,8 mg Vorkommen: Gemüse, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Innereien, Hefe.

Folsäure wird in Lebensmitteln bei Lagerung und beim Kochen leicht zerstört.

Sind Ausführungen im Gesundheits-Brockhaus (Auszug) wissenschaftlich anerkannt?

Fehlen oder Mangel an Nicotinsäureamid, Niacinamid (Vitamin B3 - alt):

Unentbehrlich für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, günstig für die Senkung des Blutfettspiegels.

Mangel: Dermatitis, Diarrhöen und Demenz, **Depressionen** (Die sogenannte 3-D-Krankheit).

Die klassische Nicotinamid-Avitaminose ist die **Pellagra**. Voll ausgeprägt kommt sie in Europa nur noch selten vor, ihre Symptome sind weiterhin vorhanden.

Tagesbedarf: DGE 18,0 mg, Pauling 300 mg; Vorkommen: Hefe, Leber, Roggen- und Weizenkeimlingen.

Sind Erkenntnisse aus Internet und Bayerisches Fernsehen falsch?

Mangel an Magnesium (Mineral):

Magnesiummangel kann zu Verkrampfungen, Herzbeschwerden, Wadenkrämpfen, Durchblutungsstörungen, Stuhlbeschwerden, Konzentrationsschwäche und Depressionen führen.

Erhöhter Bedarf: Abführmittel, harntreibende Mittel, Diabetes, Leistungssport, weißes Mehl, Süßigkeiten. Etwa 45% der Menschen leiden unter zu niedrigem Magnesiumspiegel.

Zufuhrempfehlung: 300 - 400 mg, bei Belastung bis 700 mg; Vorkommen: Huhn, Kakao, Weizen (Kleie und Keim), Nüsse, Vollwertgetreide und grüne Salate, rohes Gemüse.

Mangel an Zink (Spurenelement):

Der Bedarf am Tag liegt bei 5 bis 25 mg, bei Schwangeren höher. Ein Mangel führt zur geschwächten Immunabwehr und emotionalen Erkrankungen (**Depressionen**).

Zink wird im Körper verbraucht bei: Eiweißmangelernährung (Vegetarismus - **Gefahr für Depressio-**

nen), Alkoholkonsum, Stress, Operationen, Einnahme der Pille. Niedriger Zinkspiegel äußert sich oft auch durch verringerte Abwehrfunktion, Haarausfall, trockene Haut und brüchige Nägel. Zinkmangel mit Tabletten zu beheben ist manchmal problematisch.

Bei den Mangelkrankheiten, die an Haut, Magen, Darm und Nervensystem auftreten können, können die einzelnen Komponenten verschieden stark im Vordergrund stehen. Magen-Darm-Symptome und **Depressionen** gehen meist den Hautveränderungen (auch Fingernägeln) voraus.

Als **DGE** geben Sie **Mengenempfehlungen über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente** ab, die der menschliche Organismus täglich braucht bzw. verbraucht. Wenn ein Organismus mit essentiellen Stoffen unterversorgt oder für die Aufnahme aufgrund von körperlichen Krankheiten blockiert ist, sollten ihm erhöhte Dosen zugeführt werden. Für die Erkrankung von Magen und Darm sind Ärzte, nicht Psychologen, begleitend zuständig.

Mein Präparat für Depressive hätte nachfolgende Mengen und Inhaltsstoffe, dabei habe ich Empfehlungen von **DGE**, Pauling, Williams, Leibovitz und Allen teilweise als Durchschnittswert errechnet. Ich maße mir nicht an, daß meine Erkenntnisse wissenschaftlich fundiert sind, will aber erreichen, daß das rudimentäre Wissen darüber wissenschaftlich zusammengefaßt und verifiziert wird. Es ist im Interesse von 4 Millionen depressivkranker Menschen - da ist jeder verpflichtet.

Eine Kapsel enthielte folgend Inhaltsstoffe:

25 mg Thiamin, (B1)
25 mg Riboflavin, (B2)
150 mg Nicotinamid
25 mg Pyridoxin, (B6)
0,6 mg Folsäure, (M, Bc)
0,009 mg Cobalamin, (B12)

Dazu 400 mg Magnesium als Mineral und 20 mg Zink als Spurenelement.

Wäre ein derartiges Präparat für depressivkranke Menschen nützlich, was meinen Ihre Wissenschaftler dazu? Die Materialkosten der Substanzen für eine dreimonatige Behandlung schätze ich auf 5,00 bis 7,00 DM. Vitamine sind nicht patentfähig, es ist nichts daran zu verdienen. Bitte antworten Sie mir im Interesse der Menschen, die aus Verzweiflung über ihre Depression Selbstmord begehren.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

PS: Kopien dieses Schreibens erhalten das Bundesministerium für Bildung und Forschung, andere Beteiligte

4.2 Ein anonymes Schreiben, das mich erreichte!

Wer mir das geschrieben hat, weiß ich nicht. Vielleicht hat jemand ein schlechtes Gewissen?

Kritik an der Medizin muß im Namen jener Millionen Patienten geübt werden, welche mit Valium, Melleril et cetera bedient wurden, welche Schlaf- und Beruhigungsmittel bekamen, welche alle Kopfweh- und Schmerzpulver schluckten, welche mit ihrer Angst, Gereiztheit und Depression herumlaufen, weil ihnen der Arzt nicht helfen kann, welche Zuflucht im chronischen Alkoholkonsum oder beim Drogenmißbrauch nehmen, welche dann in der Entwöhnungsanstalt Hilfe suchen und welche beim Selbstmord enden.

Die Gründe für die Entstehung der psychischen Schwierigkeiten sind wissenschaftlich, experimentell nachgewiesen und die kausale, daher erfolgreiche Therapie klinisch erprobt. Durch eine Kost, in welcher das Vitamin B3 fehlt, wird eine Mangelkrankheit - die subklinische Pellagra - verursacht. Zu den frühesten Zeichen gehören die psychischen Symptome (McIlweine 1966). Diese sind Reizbarkeit, Interesselosigkeit, Gedächtnisverlust, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Schlaflosigkeit, Depressionen und Angstzustände (Stepp, Kühnau und Schröder 1952). Eine entsprechende Gabe von Vitamin B3 hat einen prompten Erfolg; wenn die Vitamingabe unterbrochen wird, treten die psychischen Störungen wieder auf (Spies 1938, Kannig 1968).

Diese psychischen Störungen können schon in der Kindheit beginnen und reichen bis zu Sehstörungen: Beim Lesen drehen und bewegen sich die Buchstaben, die Augen sind ohne Befund (metabolic disperception). In diesem Zustand ist ein Schulerfolg nicht möglich; die nötigen Vitamine werden meist nicht gegeben, es kann daher nur schlechter werden (Hawkins und Pauling 1973). Antibiotika, sicher oft lebensrettend, zerstören jene Bakterien im Darm, die das Vitamin B6 beisteuerten, verhindern so die Biosynthese von B3 und erzeugen schwere, iatrogene⁸ Depressionen.

Die psychischen Störungen des Vitamin-B3-Mangels führen zum Fehlverhalten: Reizbarkeit führt zum Streit und Aggression, die Depressionen verführen oft zum chronischen Alkoholkonsum und dem Drogenmißbrauch, wodurch der Bedarf an Vitamin B3 für den Metabolismus erhöht wird, zugleich aber wird die Zufuhr von Vitaminen durch schlechtere Ernährung verringert. Dieser Teufelskreis führt zum Verderben und schließlich zum Selbstmord.

Welcher Lehrer der Psychiatrie hat das seinen Medizinstudenten gesagt? Als Erklärung wird das Kindheitstrauma, die dominierende Mutter, die kranke Familie, die kranke Gesellschaft und der soziale Druck, der schon den Taferlklaßler zerstört, in Vorlesung, Vorträgen und in jedem Heft, von der internationalen medizinischen Zeitschrift bis zur Wurfsendung des Großmarktes, angeboten. Diese völlig erstarrte Lehrmeinung lehnt die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Biochemie und fünfundzwanzigjährige, psychiatrische Erfahrung ab, obwohl gerade durch diese dem Arzt die Möglichkeit zu einer kausalen, daher prompt zum Erfolg führenden Therapie mit entsprechenden Gaben von billigem Vitamin B3 gegeben wurde; eine eventuell notwendige psychologische oder soziale Betreuung könnte der Arzt den entsprechenden Fachleuten überlassen (Sieglar und Osmond 1976).

Der schwere Mangel an Vitamin B3 in der industriell erzeugten Nahrung unserer Wohlstandsgesellschaft macht die psychischen Störungen und das dadurch bedingte Fehlverhalten schon fast zu Regel. Daher ist es notwendig, auf die Grundlagen unserer Gesellschaft zurückzugreifen: Die fürsorgliche Mutter oder Gattin ist verpflichtet, berechtigt und sehr wohl in der Lage, ihren Schützlingen eine Kost - vielleicht mit Vitaminzusatz - zu bieten, bei der Mangelerscheinungen nicht aufkommen.

Persönliche Anmerkung: Wer mag das geschrieben haben, ein Schweizer oder Österreicher? Einem Deutschen traue ich das nicht zu.

Auch dieses Schreiben habe ich den Verantwortlichen vorgelegt. Ich erhielt nicht einmal eine Eingangsbestätigung.

In Deutschland stimmt etwas nicht mehr: **Sie gehen wieder über Leichen!**

⁸ Iatrogen heißt, vom Arzt verursacht (verpfuscht).

4.3 Diese **Verfassungsbeschwerde** wurde vom Bundesverfassungsgericht am 23.05.02 zurückgewiesen. Es sei durch keinen konkreten Hoheitsakt in Grundrechte eingegriffen worden, schreibt man mir. Das Gericht sei nicht befugt, den vorgetragenen Sachverhalt zu überprüfen.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, auf die es in diesem Land keine Antwort gibt.

Bruno Rupkalwis, BHS a.D.
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

RÜCKSCHEIN
An das
Bundesverfassungsgericht
Schloßbezirk 3

76131 Karlsruhe

09. Mai 2002
Verfassungsbeschwerde nach § 13 Nr. 8a BVerfGG
Anlage: Unterlagen zur Beweisführung lt. Verzeichnis

Hiermit erhebe ich
Verfassungsbeschwerde,

weil in der Bundesrepublik Deutschland, vertreten durch die Bundesregierung und den Bundeskanzler, massiv gegen den Art. 1 GG (Schutz der Menschenwürde) verstoßen wird.

In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen an Depressionen, davon bringen sich etwa 11.000 bis 12.000 Menschen jährlich aus depressiver Verzweiflung um.
Behauptung: Den depressivkranken Menschen werden essentielle Stoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) von der Medizin vorenthalten. Über das Wissen darüber, über den Zusammenhang mit der **Volkskrankheit Depression**, herrscht in diesem Land eisiges, tödliches Schweigen zum Nachteil der Betroffenen.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, alles andere (siehe Fußnote⁹) geht daraus hervor.

Begründung:

Deutsche Ärzte und Psychologen haben keine Ahnung von gesunder Ernährung. Ärzte hören in ihrem Studium zu wenig darüber. Sie stopfen Depressive mit Psychopharmaka (Antidepressiva) voll, anstatt sie über ihr Ernährungsverhalten zu beraten und ihnen essentielle Stoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) zur Einnahme anzuempfehlen. Psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus der leidgeplagten Menschen ersetzen. Die derzeitige Behandlung (Therapie) ist menschenverachtend. Die Broschüre des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF), *Depression - Wege aus der Schwermut*, enthält kein Wort über gesunde Ernährung, sie trägt zur Verdummung der Bevölkerung bei. Das ist unterlassene Hilfeleistung, denn ohne B-Vitamine ist die Biosynthese der

Neurotransmitter (z.B. **Serotonin** - Glückshormon) nicht möglich! Das steht nicht in der Broschüre.

Behauptung: Die Vitamine des B-Komplexes, in höherer Dosis eingenommen, bringen depressivkranken Menschen umgehend Besserung oder Heilung. Werden essentielle Stoffe nicht verabreicht, werden Depressionen zu einem chronischen Leiden und führen unbehandelt in letzter Konsequenz zum Tode.

Depressionen werden z.Z. mit Antidepressiva und Psychotherapie behandelt. Diese Behandlungsmethoden zweifle ich an:

Die Psychologie ist keine Wissenschaft. Sie ist eine Pseudowissenschaft, eine Ideologie, ein Sektenglaube, der gefährlicher als der Marxismus oder der Nationalismus ist. Die Psychologie dringt in alle Bereiche des täglichen Lebens, des Wissens und des Glaubens ein und wirkt destruktiv.

Psychologie ist *Wissenschaftsaber Glaube* (Karl Jaspers), die mit ihren Teildisziplinen zu einer allgemeinen Gefahr wird. Psychologen glauben an ihre Mission, sie sind zum großen Teil „*Priester des Bösen*“ und merken es selbst nicht. Sie befinden sich in einem geschlossenen Kreis und blicken nicht über den Tellerrand hinaus. Die übrige Bevölkerung ist intellektuell nicht in der Lage, die Psychologie zu durchschauen. Die Infiltration der Psychologie in die Religion (z.B. Pastoralpsychologie) ist eine Gefahr für die Menschheit.

1. Beispiel: PSV-Truppen (PSV, Abk. für Psychologische Verteidigung) bei der Bundeswehr: Spezialeinheiten der Führungstruppen des Heeres. Aufgaben: Psychologische Beeinflussung des Kampfwillens der feindlichen Truppen und deren Bevölkerung, Ablenkung des Feindes durch akustische Täuschung; psychologische Festigung des Verteidigungswillens bei der eigenen Bevölkerung.

Psychologische Kriegsführung (1984, F.A.Brockhaus, Wiesbaden), planvoller Einsatz von Mitteln der Publizistik, um Gruppen zu beeinflussen und um bestimmte politische oder wirtschaftliche Ziele zu erlangen; im engeren Sinn alle Maßnahmen geplanter kommunikativer Beeinflussung des militärischen Gegners (> PSV-Truppen).

Behauptung: Was am 11. September 2001 in New York geschah, ist Psychologische Kriegsführung. Die Ursache für Folgen an Menschen, für ihren Tod, ihr emotionales Unglück, für den Einbruch der Weltwirtschaft, wurde nicht beim richtigen Namen genannt, nämlich: **Psychoterror!** Der amerikanische Präsident George W. Bush sprach in diesem Zusammenhang von Krieg, richtig wäre **Psychokrieg**.

Die Attentäter stellten sich bewußt oder unbewußt der psychologischen Kriegsführung (Terrorgruppen) zur Verfügung, wurden *indoktriniert* (Gehirnwäsche ist ein Spezialgebiet der Psychologie) und brachten das „*Undenkbare*“ über die Menschheit. Die Fortsetzung findet z.Z. sichtbar im Nahen Osten statt.

Die westliche Welt soll nicht glauben, daß sie alleiniger Inhaber (Adept) der psychologischen Beeinflussung ist. Das können andere auch, das haben die „*Experten des Terrors*“ an westlichen (abendländischen) Universitäten studiert. Die Psychologie wird gefährlich, wenn unreflektiert an sie geglaubt wird, wenn sie zum (doktrinären) Dogma wird.

2. Beispiel: Mit geplanter **kommunikativer Beeinflussung** werden seit etwa 1965 an die deutsche Bevölkerung tonnenweise Medikamente, Farb- und Aromastoffe verfüttert. Genaue Zahlen, die Überblick verschaffen würden und die Tendenz anzeigen, werden nicht veröffentlicht. Es hat sich ein Kartell aus Pharmaindustrie, Medizin- und Ernährungslobby gebildet, die mit Hilfe der Psychologie die Bevölkerung verdummt. Ob sich dahinter eine bewußte, geplante Täuschung verbirgt oder ob es durch Eigendynamik entstanden ist, vermag ich nicht zu beurteilen. Kommunikative Beeinflussung kann auch aus Informationsunterlassung bestehen.

⁹ Wissenschaftliche Studie, Aufklärung der Bevölkerung, Behandlung (Therapie) der Depression, Ermittlung auf Straftatbestand, Gesetzgebung, Verifizierung der Psychologie und die weitere Fragestellung: „*Leben wir in einer medizinisch-psychologischen Diktatur?*“, Verantwortung des Bundesverfassungsgerichts und der Politiker, Verknüpfungen zu psychologischen Unterdisziplinen (psychologische Kriegsführung, psychologische Verunglimpfung der Familie), Zivilcourage usw..

Psychosomatische Krankheiten sind eine Erfindung der Psychologen. Sie sind mit gesundem Verstand nicht begreifbar, nicht meßbar und nicht sichtbar, geschweige beweisbar. In letzter Konsequenz gibt es nur organische Erkrankungen, denn auch die Geisteskrankheiten weisen auf ein defektes Gehirn hin.

Der psychologische Spruch, „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Beipackzettel und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“, dem sich keiner (verfassungswidrig?), vom Kleinkind bis zum Greis, in Deutschland entziehen kann, suggeriert: „Patient du bist nicht geschickt, du kannst nicht alleine entscheiden, und du mußt deinen Arzt oder Apotheker befragen!“ - sie sind die Pillenverschreiber und -verkäufer der Pharmaindustrie. Dieser Satz ist Gehirnwäsche für ein ganzes Volk! Wer trägt die Verantwortung für die Risiken und Nebenwirkungen der Arzneimittel, etwa der Arzt oder Apotheker? Das Gericht möge das würdigen.

Zusätzlich laufen ständig Arztserien im Fernsehen, in denen die Patienten den Halbgöttern in Weiß die Füße küssen. Die psychologische Wirkung der sogenannten „Seifenopern“ auf das Publikum ist Fachleuten ausreichend bekannt. Über den Pfüsch, den Betrug durch Ärzte, gibt es keine Seifenopern. Deshalb genießen sie von allen Berufsgruppen das höchste Ansehen - zu Unrecht.

Behauptung: Wir leben in einer medizinisch-psychologischen Diktatur! An einer gesunden Bevölkerung ist die Krankheitslobby nicht interessiert, an ihr ist nichts zu verdienen. Der schwere Mangel an essentiellen Stoffen in der Industrienahrung verursacht den Großteil der Erkrankungen, so auch **somatisch-emotionale Krankheiten**, die den Behauptungen der Psychologen diametral entgegenstehen.

„In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist“, das wußten noch unsere „erfahrenen Alten“ - es ist in Vergessenheit geraten.

„Wir müssen davon ausgehen, daß die Medizin und die von ihr lebenden Industrien und Berufe in erster Linie ein Wirtschaftszweig wie jeder andere ist. Ein Wirtschaftszweig, der nicht davon lebt, daß wir gesund sind, sondern davon, daß wir möglichst oft krank sind.“ (Josef Kirschner, 1978, Zitat)

Die meisten Krankheiten der Menschen, die aufgrund von Mangel an essentiellen Stoffen im Organismus entstehen, würden von selbst verschwinden, wenn die entsprechenden Stoffe mit der Nahrung ausreichend zugeführt würden.

Unsere Bevölkerung glaubt nicht an Mathematik oder Physik, auch nicht an Ornithologie oder Meteorologie, das sind Wissenschaften, und es ist vernünftig - sie glaubt aber an Psychologie wie an eine Religion, ohne sie in Zweifel zu ziehen, das ist fatal und destruktiv.

Die Standarderklärung der Psychologen und ihre Argumentation mit einer Dunkelziffer mißratener Eltern (böse Mutter, alkoholkranker Vater, psychisch kranke Familie, Kindheitstrauma), die es leider gibt und mit denen sie die Probleme der Welt lösen wollen, sind derart abgedroschen und dumm, daß nachdenkliche Menschen nur noch den Kopf darüber schütteln. Das ist Verunglimpfung der Ehe, der Familie und die Zerstörung der Werte, die eine Gesellschaft zusammenhalten.

Die Medien öffnen diesen „Heilsbringern (Experten)“ kritiklos und ohne Skepsis alle Türen und tragen damit zur Verdummung und Selbsterstörung der Bevölkerung bei.

3. Beispiel: PISA (die Studie) läßt grüßen. Wir haben die dümmsten Schüler in Europa, vermutlich auch die dümmsten Eltern - jedenfalls sind wir auf vielen Gebieten, nicht nur auf diesem, Schlußlicht auf dem Kontinent. Auf die Idee, Mediziner und Ernährungswissenschaftler nach Ursachen zu befragen, kommt keiner, auch kein Politiker - als Abgeordnete haben sie ihr Gewissen in der Lobby abgeben.

Behauptung: Der schwere Mangel an essentiellen Stoffen (Vitamin B1, B3, B6, Bc) in der industriell erzeugten Nahrung unserer Wohlstandsgesellschaft macht die psychischen Störungen und das

dadurch bedingte Fehlverhalten schon fast zur Regel. In diesem Zustand ist ein Schulerfolg nicht möglich; die nötigen Vitamine werden meist nicht gegeben, es kann daher nur schlechter werden (Hawkins und Pauling, 1973). Psychologisches Geschwätz wird auch diesem Problem nicht abhelfen.

4. Beispiel: Den **Amoklauf** am 26. April 2002 in Erfurt hat keiner vorausgesehen, ich habe Derartiges aber für denkbar gehalten und befürchtet. Am 21.04.02, fünf Tage vor dem Ereignis, habe ich einen diesbezüglichen Brief an einen Betroffenen und an die Wochenzeitschrift DER SPIEGEL geschickt. Im Jahre 1956 oder 1957 hat mein damaliger Klassenlehrer uns Schülern die Ursache des Amoklaufs erklärt. Er wußte sachlich mehr darüber, als heute alle Psychologen in Deutschland.

Behauptung: Die Ursache des Amoklaufs liegt möglicherweise im Fehlen (Avitaminose) der Nervenvitamine **Nicotinamid** (B3) oder **Thiamin** (B1) im Organismus eines Täters. Eines der Mangelsymptome sind die Depression, aber auch Angstzustände und Wut (auf malaiisch heißt Wut: Amok).

Der Leichnam des Täters wurde obduziert. Es wurden keine Ursachen (Medikamente, Alkohol, Drogen) gefunden, berichteten die Medien. „Warum wird nicht auch nach fehlenden essentiellen Stoffen im Organismus gesucht?“, dann könnte man einen kausalen Weg einschlagen. Unberechtigte Schuldgefühle (psychische Quälerei) von betroffenen, anständigen Eltern - die es schwer genug haben - würden egalisiert.

Mit den vier Beispielen will ich die Richter des Senats darauf hinweisen, daß die *Psychologie* eine sehr zweifelhafte Wissenschaft ist und mit ihrer Psychotherapie an depressivkranken Menschen von der eigentlichen Ursache ablenkt, nämlich: **Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung)**.

Es ist sinnlos, als einzelner Mensch gegen den „Sektenglauben“ zu kämpfen, das ist mir bewußt. Ich hoffe, die gegenwärtige Psychologie führt sich selbst ad absurdum, was sie mit der stillschweigenden Aufgabe der psychologischen Teildisziplinen *Traumdeutung, Physiognomie* und *Graphologie* in jüngster Vergangenheit tat, was aber denkenden Menschen zu verdanken ist.

Ich habe unzählige Schreiben an die Elite aus Politik, Medien und Kirchen geschickt, jedoch keine einzige wahrhaftige Antwort erhalten. Um einen einzigen Satz an den Mann (die Frau) zu bringen, muß man in diesem Land seitenlang argumentieren. Zur Wahrheitsfindung füge ich entsprechende Unterlagen bei. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), deren Antwort ausschlaggebenden Charakter hätte, hat alle meine Schreiben ignoriert. Sie wird einen Grund haben!

Die beigelegte populärwissenschaftliche Studie (Heft 5), die ich dem Internet entnommen habe, macht deutlich, daß Gesundheit ohne essentielle Stoffe in der Nahrung und damit im menschlichen Organismus, nicht möglich ist. Vitamine - billige Nahrungsergänzungsstoffe - die nicht patentierbar sind, werden ab einer bestimmten Dosis vom Gesetzgeber in Deutschland für die Krankheitslobby zu Medikamenten gemacht, die Politik läßt sich mißbrauchen. Vitaminpräparate werden von Ärzten trotzdem nicht helfend verordnet, und keine Krankenkasse erstattet sie.

Über die Nervenvitamine (B1, B3, B6, Bc, H; Heft 6, Der Vitamin-B-Komplex) füge ich zusätzliche gesonderte Unterlagen bei, die den Zusammenhang von Depressionen und Mangelerscheinungen verdeutlichen. Das Wissen ist vorhanden, jedoch der normalen (unwissenden) Bevölkerung nicht nachhaltig bekannt, und wird von ebenfalls unwissenden Ärzten nicht angewendet.

Es soll mehr als 17.000 Studien zu blutfettsenkenden Mitteln (Cholesterin) geben, sie dienen der Verkaufsförderung von Medikamenten. Von ihnen sollen 37 Stück brauchbar sein, wie in einer Gesundheitssendung im Fernsehen berichtet wurde. Dann klärte man weiter im Zusammenhang mit dem **Lipobay**-Scandal auf:

Menschen, die keine cholesterinsenkenden Mittel einnehmen, leben genau so lange wie die getesteten Personen!

Über den Zusammenhang von Depressionen und Mangelkrankungen (Mangelernährung) sollen keine ausreichenden Erkenntnisse vorliegen - wir leben im 21. Jahrhundert!

Mit dem beigefügten Schreiben habe ich die auf der Anschriftenliste aufgeführten Personen um Hilfe gebeten, allen ist meine Zielsetzung, nämlich die Durchsetzung einer gemeinsamen wissenschaftlichen Studie von Medizinern und Ernährungswissenschaftlern (Hand in Hand, ohne Psychologie), bekannt. Die Reaktion war überwiegend Ignoranz, die wenigen hilflosen Antworten füge ich als Kopie bei. Keiner unterstützt mich in meiner Forderung nach dieser Studie, obwohl das Geld im Bundesministerium für Bildung und Forschung vorhanden ist.

Da mir keinerlei Hilfe angeboten wurde und ich juristischer Laie bin, bitte ich das Gericht um Nachsicht, falls meine Verfassungsbeschwerde nicht voll den Paragraphen des BVerGG entsprechen sollte.

Ich denke, jeder hat verstanden - auch die Richter des Senats - worum es geht, es geht um das Lebensglück von Millionen und um das Leben Vieler, daher sind juristische Formfehler m.E. sekundär, denn: „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist die Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“ Art. 1 (1) GG.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, auch diese Verfassungsbeschwerde geht daraus hervor. Eine Erkenntnis, sofern sie wahr ist, kann nicht auf Dauer unterdrückt werden, sie setzt sich durch.

Ich übergebe meine persönliche Verantwortung, die mir keiner abgenommen hat - auch nicht der Bundespräsident - zur Entscheidung an das höchste Deutsche Gericht, damit unwissende Ärzte wissend werden, ahnungslose Patienten aufhören, stumme Politiker ihre Verantwortung übernehmen und Mangel leiden der Menschen, die zu Depressionen führen, ein Ende haben.

Ich bitte das Gericht, mit der gebotenen Eile, aber nicht voreilig, zu entscheiden. Täglich sterben Menschen, die sich aus depressiver Verzweiflung selbst umbringen. Sie wissen nicht, was sie tun - **auch Schweigen kann töten, nicht nur Gas.**

Einige rhetorische Fragen zum Abschluß, sie mögen ein Plädoyer für das Leben sein: „**Was ist in diesem Land los?**“

Sind wir Deutschen im Kopf gesund? Als in Sebnitz der kleine Junge einer „kranken Mutter“ erkrankt, litt die Bevölkerung in Deutschland an einer „psychischen Krankheit“, weil die Medien sie kommunikativ beeinflussten. Eine ganze Stadt wurde mit hysterischem Müll zugeschüttet, der Kanzler empfing eine kranke Frau - das ehrt ihn.

Ich habe Mitleid mit den Toten und Betroffenen in *Erfurt* vom 26.04.02, auch mit den Eltern des Täters, das schreibe ich in Demut. Wäre der junge Amokläufer ein Wehrpflichtiger gewesen, der beim Bund mit der Waffe ausgebildet wurde, würden die Politiker die Gesetze zur Wehrpflicht ändern?

Den Sprecher des *Kompetenznetzes Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, kann ich ungestraft einen *Scharlatan* nennen. Hat er keinen Anstand und keine Ehre, warum hat er mich nicht verklagt?

Der *Petitionsausschuß* wird mein Anliegen bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag prüfen, von *Herrn Müller*, einem Prügelknaben ohne Vornamen. Warum wird meine Bittschrift vom Petitionsausschuß des Deutschen Bundestags nicht schnellstens bearbeitet?

Der *Bundeskanzler*, Gerhard Schröder, und der *Präsident der Bundesärztekammer*, Prof. Dr. med. Jörg-Dietrich Hoppe, wissen durch offenen Brief vom 12.04.2002 über das Problem Depression und die vielen Toten. Sie äußern sich nicht, haben keine Meinung und fassen das Schreiben nicht an. Wollen sie sich nicht ihre sauberen, „*psychologisch ruhigen Hände*“ verbrennen?

Die *Medien* berichten über jeden Unfug, wenn es nur Auflage macht und Seiten füllt. Warum fassen sie diese essentielle Frage nicht an, bei der es um 4 Millionen Menschen geht - ist sie mit Milzbrand oder Lepra behaftet?

Je eine Ausfertigung dieser Verfassungsbeschwerde sende ich an den *Heiligen Stuhl* in Rom, an die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf und an den *Bundespräsidenten* der Bundesrepublik Deutschland. Kopien erhalten meine Freunde, die mich tatkräftig unterstützt haben.

Ich habe alles in meiner Kraft Liegende getan - so wahr mir Gott helfe.



Verzeichnis der Anlagen:

- Heft 1 Depression - jeder Tag bringt neues Leiden
- Heft 2 Das Milliardenenspiel mit der Gesundheit und dem Leben
- Heft 3 Depression - der stille Schrei (mit Aufsatz)
- Heft 4 Depression - die erfundene Krankheit
- Heft 5 Populärwissenschaftliche Studie über Vitamine, Mineralien und Spurenelemente
- Heft 6 Depression - Verknüpfungen zur Psychologie
- Heft 7 Depression - die Wurzeln liegen im Kopf
- Heft 8 Depression - keiner hat eine Antwort

Literatur- und Quellenangaben:

Das Originalschreiben weist 44 Fußnoten zur Beweisführung auf. Einige Beispiele:

Psychologie der Weltanschauungen, 1919, Karl Jaspers, Philosoph; Jaspers wendet sich gegen jede objektive Seins- oder subjektive Bewußtseinsmetaphysik sowie gegen die von ihm als pseudowissenschaftlich abgelehnten Weltanschauungen des Marxismus und der Psychoanalyse, wie überhaupt gegen den Wissenschaftsaberlauben.

Heft 4, S.20, Politische Querdenker landen in der Psychiatrie

Heft 7, S. 7, SPIEGEL-Bericht: Kampf im Wartezimmer, S. 8, Krieg im Sprechzimmer

Heft 4, S. 27, Milliardenstrafen an die Pharmaindustrie; gegen mehr als 3.500 Ärzte ermittelt die Staatsanwaltschaft wegen Bestechung

Psychoanalyse (mit Komplexen: Ödipus, Kastration, Penisneid usw., Sigmund Freud, 1917, 1933

Johann Kaspar Lavater (1741-1801) war Begründer der „modernen Physiognomie“, die in jüngster Zeit aufgegeben wurde, jedoch von „psychologischen Spinnern“ weiterbetrieben wird.

Ludwig Klages (1872-1956) war Psychologe und Philosoph. Als er die Ausdruckslehre (Physiognomik, Mimik, Gebärde, Schrift, Sprache, Gang, Haltung) fundierte, bewegten ihn Probleme, die weit über die Graphologie hinausreichten. Graphologie wird im Hauptfach der Psychologie nicht mehr gelehrt.

4.4 Dieser **Offene Brief** wurde weder vom **Bundeskanzleramt** noch von der **Ärztammer** beantwortet. Was einfache Menschen verstehen, wird dort nicht ernst genommen. Wird hier etwas bewußt unterdrückt: „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industriernährung) oder sind sie es nicht?**“, das ist die Frage, auf die es in diesem Land keine Antwort gibt.

Bruno Rupkalwis, BHS a.D.
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

Offener Brief

an den Bundeskanzler
der Bundesrepublik Deutschland
Herrn Gerhard Schröder

und

an den Präsidenten
der Bundesärztekammer
Herrn Prof. Dr. med. Jörg-Dietrich Hoppe

Volksseuche Depression

12.04.2002

Anlage: Anschriftenliste, „ein anonymes Schreiben“, Schreiben des Bundesverfassungsgerichts vom 08.04.02

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler,
sehr geehrter Herr Präsident!

Man sieht den Splitter im Auge seines Gegenübers, nicht den Balken vorm eigenen Kopf, nur wenn man in den SPIEGEL schaut, erkennt man ihn. In Deutschland sind Spiegel zu oft blind gewesen, das hat die Geschichte (Hexenverbrennung, Massenmord an Juden, Kriege) verheerend deutlich gezeigt, und keiner hat's geglaubt, und keiner hat's gewußt.

Ich bin ein Mensch wie Sie beide, wie der Bundespräsident, wie Kardinal Lehmann, als Vertreter der katholischen Kirche, wie die vielen Politiker und Journalisten, die ich angeschrieben habe, wie jeder der 4 Millionen depressivkranker Menschen in diesem Land, ich erhebe keinen Absolutheitsanspruch, und ich kann mich irren. Warum sagt mir das keiner?

Meine erwachsene Tochter litt eineinhalb Jahre lang unter schwersten Depressionen. Sie ging durch die Hände von mindestens 10 bis 15 Ärzten, war sechs Wochen in einer Psychiatrie untergebracht, hat Rat bei vier bis fünf Psychologen gesucht, dann etwa 40 Psychotherapie-Sitzungen bei einer Psychologin (ihrer Wahl) hinter sich gebracht. Während dieser Zeit hat sie zweimal versucht, sich das Leben zu nehmen. Ihre Nervenärztin stopfte sie mit Antidepressiva voll, die Psychologin mit Geschwätz, und im Notfall, wenn die Verzweiflung am größten war, gab es zusätzlich Spritzen. Als Familie haben wir eine medizinisch-psychologische Hölle durchlebt, als Eltern hatten wir unbegrenzt Schuldgefühle und Komplexe, verursacht durch die unselige Psychologie (das Böse), und so geht es zwischen 4 bis 8 Millionen Menschen (einschl. Mitleidende) in Deutschland.

Nicht ein einziger dieser „Experten“ fragte nach der Ernährung meiner Tochter, als ob die keine Rolle spielt, sie haben einfach keine Ahnung von gesunder Ernährung, fragen deshalb auch nicht danach.

Die Einnahme des Multivitaminpräparats **EUNOVA forte** des Pharmaherstellers GlaxoSmithKline in höheren Dosen als empfohlen, brachte schlagartig Hilfe und ließ die Depressionen meiner Tochter bis heute ausbleiben, das geschah nicht durch das Geschwätz der Psychologen! In dem Präparat sind die Nervenvitamine **Thiamin, Nicotinamid**

und **Pyridoxin** (B-Komplex) enthalten, was die Bevölkerung nicht weiß.

Durch Zufall war ich auf die Vitaminmangelkrankheit **Pellagra**, die ein normaler Mensch nicht kennt, im Gesundheitsbrockhaus gestoßen. Ich fand dort die Mangelsymptome meiner Tochter wieder: Probleme mit Haut und Fingernägeln, Empfindlichkeit gegen Sonnenlicht und die psychischen Störungen wie Reizbarkeit, Schlafstörungen und Angstvorstellungen, seelische Verstimmung, **Depressionen bis zur schweren Verwirrtheit**.

Seit Dezember 2000 kämpfe ich für depressivkranke Menschen. In diesem Zeitraum haben sich rechnerisch etwa 16.000 Menschen in Deutschland aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen. Der Bundeskanzler ist seit dem 1. Juli 2001 unterrichtet, er trägt mit mir und jetzt auch mit Ihnen, sehr geehrter Herr Präsident Jörg-Dietrich Hoppe, Verantwortung.

Am 05.09.01 erhielt ich auf eine Anfrage ein Fax vom Pharmakonzern **Roche** aus Grenzach-Wyhlen (unterschrieben i.V. Baetcke und Dr. Stephan). Dem Schreiben hing eine Teilstudie über das Vitamin B1 (Thiamin) an. Dort heißt es unter anderem: „*Aufgrund der gegenwärtig vorherrschenden Ernährungsgewohnheiten muß **Thiamin** zu den kritischen Nährstoffen gerechnet werden*“ und weiter unter **3.1.7 Klinische Symptomatik:** „*Entsprechend den biochemischen Funktionen im Stoffwechsel äußert sich der Vitamin B1-Mangel in zwei Symptombereichen:*

- *Kardiovaskuläre Störungen, u.a. in Form von Dyspnoe, Beklemmungsgefühlen, präkordialem Schmerz, Tachykardie, Ödemen, EKG-Veränderungen (Niedervoltage, T-Inversion, QT-Verlängerung), akutes Herz-Kreislaufversagen.*
- *Neurologische Störungen in Form von Neuropathien mit Sensibilitätsstörungen, Fußbrennen, Muskelschwäche, Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Muskellähmungen, zentralbedingte Koordinationsstörungen, psychische Veränderungen wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, verminderte Merkfähigkeit, **Reizbarkeit, Depression, Angstzustände.***

Die klassische Vitamin-B1-Avitaminose ist die **Beriberi**. Am 25.09.01 teilte mir das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM, Dr. Panzram) auf eine weitere Anfrage folgendes mit: „*Zusätzliche Vitamingaben können z.B. erforderlich sein, wenn bei einseitiger oder nicht ausreichender Ernährung die Vitaminszufuhr ungenügend ist. Am häufigsten besteht ein Mangel an Thiamin, Pyridoxin und Folsäure. Diese Bestandteile sind auch im Präparat der Fa. Roche vorhanden.*“, Ende des Zitats.

Ihnen als Mediziner, Herr Präsident, brauche ich nicht zu erklären, daß die Symptome der Mangelkrankheiten verschieden stark im Vordergrund stehen können, das ist das Tückische. Die Depression ist keine eigenständige Krankheit, sie ist ein Symptom, an dem mit zweifelhaften Methoden kuriert wird.

Am 04.04.02 erreichte mich beigefügtes anonymes Schreiben. Nach dem Ausdrucksstil halte ich es für die Einleitung einer Studie oder für eine Buchseite. Mein Wissen darüber, das ich mir „unter Tränen“ mühselig erarbeiten mußte, ist also nicht neu und scheint Wissenschaftlern lange bekannt zu sein. Der Name Pauling ist mir geläufig, gemeint ist der Vitaminforscher und Nobelpreisträger Linus Pauling, der der **orthomolekularen Medizin** den Namen gab.

Von verschiedenen Seiten (Behörden, Politiker, Journalisten) erhielt ich Nachricht, daß ausreichende Erkenntnisse über den Zusammenhang von **Depressionen und Mangelkrankungen (Mangelernährung)** nicht vorliegen sollen, das kann doch wohl nicht wahr sein! Sehr geehrter Herr Präsident der Bundesärztekammer, bitte teilen Sie dem Bundeskanzler mit, warum es eine derartige Studie nicht gibt, er wird es von Ihnen wissen wollen, um Haus-

Depression - der stille Schrei

haltsmittel (Kassenbeiträge, Arbeitsnebenkosten, Arbeitsausfall, Geld, Mammon) zu sparen, mir geht es allein um das Lebensglück der Menschen. Mir werden Sie vermutlich nicht antworten, ich bin es von unserer Elite gewohnt, die auf alles (k)eine Antwort hat.

Am 15.08.01 habe ich Strafanzeige wegen unterlassener Hilfeleistung an depressivkranken Menschen bei der Staatsanwaltschaft Hamburg gegen den Bundeskanzler, die Vorsitzende der CDU, einem Chefredakteur der Wochenzeitung DIE ZEIT und gegen mich selbst erstattet, das wird Ihnen, sehr geehrter Herr Bundeskanzler, nicht verborgen geblieben sein. Ich habe nichts gegen Sie und die anderen Personen, die alle im öffentlichen Leben stehen, wollte jedoch damit erreichen, daß von amtlicher Seite ermittelt wird und das Problem Depressionen in das öffentliche, politische Interesse gerückt wird - leider eine Fehl-anzeige.

Ich kann tun, was ich will, stoße überall auf verschlossene Ohren, verschlossene Herzen, Steine in der Brust und auf eine unüberwindbare Mauer (der deutschen Krankheit) in den Köpfen derjenigen, die Verantwortung zu übernehmen haben. Der Ruck, der durch Deutschland gehen muß, vom Bundespräsidenten a.D. Roman Herzog gefordert, erfolgt nicht.

In Fernsehsendungen und im Internet behaupten Psychologen öffentlich, daß 80 % aller Krankheiten psychischer Natur sein sollen (dazu ein Psychologe wörtlich im SW-Nachcafe am 25.01.02: „an 50 % der Suizidtoten ist der Hausarzt schuld...“), diese Leute ticken nicht richtig im Kopf, brauchen selbst psychologische Behandlung, und kein Mediziner widerspricht ihnen. Ich denke, mehr als 50 % der Krankheiten sind ernährungsbedingt, sind zum großen Teil **somatisch-emotionale Krankheiten**, und das soll keiner wissen, darüber wird nicht gesprochen, es wird nicht einmal angedacht.

In Deutschland hat jeder Mann einen Mord oder die Schändung eines Kindes frei, braucht nach Aufgreifung nur ein schlechter Schauspieler zu sein. Das weiß die normale Bevölkerung, die Politiker und Juristen wissen es nicht, kennen aber die von Psychologen „propagierte Dunkelziffer der mißbratenen Eltern“, die ihre Kinder mißbrauchen.

Ein psychologischer Gutachter wird ihm (dem Täter) eine schlechte Kindheit, eine bösertige Mutter oder einen saufenden Vater - was es leider gibt - bescheinigen, er wird vor Gericht freigesprochen, was der normale Bürger nicht versteht, landet zur Therapie bei den Kollegen der Psychologen in der Klapsmühle, und die Allgemeinheit bezahlt dafür, empfindet keine Gerechtigkeit. Wann endlich müssen psychologische Gutachter für den Mist, den sie verzapfen, geradestehen?

Die Mutter eines vierfachen Frauenmörders hat Ihnen, sehr geehrter Herr Bundeskanzler, geschrieben, man möge ihren Sohn niemals in die Freiheit entlassen. Sie liebt ihren Sohn noch immer, möchte nicht, daß er therapiert wird und im Anschluß in der Freiheit wieder mordet. Vor dieser bedauernswerten, mutigen Frau, sie hat an einer Fernsehsendung teilgenommen, habe ich meine größte Achtung, nicht vor den schwätzenden Psychologen.

Die beiden Absätze habe ich geschrieben, um zum Ausdruck zu bringen, daß die Psychologie eine sehr zweifelhafte Wissenschaft ist, aus ihr gehen die Fachleute der Gehirnwäsche (suggestive Schwellenpreise, Verkaufspsychologie für Ramsch, Indoktrination von Selbstmordattentätern, erfundene Krankheiten usw.) hervor.

Ich habe einen Verdacht, der undenkbar erscheint: Gesund ernährte Menschen neigen nicht zur Krankheitsanfälligkeit, sie sind für Pharmaindustrie und Krankheitslobby nichts wert, also schaffen sie sich eine nicht versiegende Geldquelle, verdummen Ärzte und Patienten mit Hilfe der Psychologie, erfinden die psychosomatischen Krankheiten.

Vor mehr als 20 Jahren behauptete ein Nachfahre des großen Pestalozzi, seinen Vornamen weiß ich nicht mehr, er war Manager und ein sogenannter Aussteiger der Pharma-

industrie: „**Das deutsche Volk ist krank!**“ Krank durch die Krankheitslobby, krank durch kollektive Verdummung, krank durch Unterlassung der politisch Verantwortlichen, krank durch minderwertige Nahrungsmittel (Vitaminmangel, tonnenweise Farb- und Aromastoffe, industrielle Veränderung, Lagerung usw.).

Das Undenkbare findet seit etwa 35 Jahren statt. Die jüngere Generation ist in den Schwachsinn der Freud'schen Psychologie hineingeboren, verliert den Glauben, hat keine Chance mehr.

Wir leben in einer politischen Demokratie, aber in einer medizinisch-psychologischen Diktatur. Kaum einem Menschen - selbst einem gestandenen Mediziner nicht - ist es möglich, aus diesem Dickicht (Betrug, Bestechung von Tausenden Ärzten, Arzneischwemme mit mehr als 40.000 Präparaten, ca. 500 sollen wirksam sein) zu entkommen, wir alle zahlen einen zu hohen Preis dafür, und es wird immer mehr gefordert.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) stellt für die Pathogenese der Depression jährlich bis zu 5 Millionen DM (ca. 2,5 Mio. Euro) zur Verfügung. Ich habe nicht in Erfahrung bringen können, wohin das Geld fließt. Wenn es für die Ausstattung von Psychologenkongressen verwendet wird oder in den Taschen von Professoren und Doktoren dieser Fachrichtung verschwindet, wird es keine neuen Erkenntnisse geben, und die Geldausgabe ist umsonst, hat nur Alibifunktion. Psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus ersetzen.

Das BMBF hat im August 2001 die Broschüre *Depression - Wege aus der Schwermut* herausgebracht, arbeitet mit dem Kompetenznetz Depression (Sprecher Prof. Dr. Ulrich Hegerl) eng zusammen, welches wiederum die Broschüre *Depression - Ein Ratgeber* verteilt. In beiden Broschüren finden Sie kein einziges Wort über gesunde Ernährung, über den Stoffwechsel mit Vitaminen. Beide Broschüren dienen daher nicht der Aufklärung der Bevölkerung, eher dem Gegenteil.

Die Funktionsweise der Antidepressiva wird beschrieben, sie verzögern den Abbau des Serotonins und anderer Neurotransmitter im Organismus, die bei der Depression eine Rolle spielen, deren Biosynthese ohne essentielle Stoffe (B-Komplex, Pyridoxin usw.) aber erst gar nicht möglich ist. Das ist wissenschaftlich gesichert, man findet es nur an anderer Stelle, nicht in diesen zweifelhaften Broschüren, an denen die Bundesregierung (Frau Edelgard Bulmahn) mitwirkt.

Dem beigefügten Schreiben des Bundesverfassungsgerichts (Az: AR 2838/02) können Sie entnehmen, daß ich eine Anfrage gemacht habe, es ist das erste Mal, daß ich eine derartige Situation bewältigen muß, und ich habe keine juristischen Kenntnisse. Wenn man mehr als 400 Schreiben an die Elite (aus Politik, Kirchen, Medien) verschicken muß und nicht eine einzige wahrhaftige Antwort erhält, dann stimmt etwas nicht im Land, dann ist es Schlußlicht, dann steht es am Abgrund.

Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankungen (Mangelernährung) oder sind sie es nicht, das ist die Frage, und ich will eine Antwort - dieser Staat ist sie mir schuldig. An Mediziner wollte ich mich nicht wenden, mein Vertrauen zu ihnen ist ruiniert, es blieb mir jedoch nicht erspart.

Nach meiner Rechtsauffassung wird Art. 1 GG (Schutz der Menschenwürde) in diesem Land massiv mißachtet. Wie verantworten Sie beide es, Herr Bundeskanzler und Herr Präsident, wenn depressivkranken Menschen, die von dieser Materie nichts verstehen, essentielle Stoffe von der Medizin vorenthalten werden und sie sich aus depressiver Verzweiflung selbst umbringen?

In den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts gaben die Ärzte den Schwermütigen (*heute Depressive genannt*) und unter Melancholie (*heute Endogene Depression genannt*) leidenden Menschen Bierhefe, es half, warum es half, wußte man nicht. Die Vitaminforschung war noch

Depression - der stille Schrei

nicht soweit, heute weiß man, es liegt an den B-Vitaminen, die in der Bierhefe enthalten sind.

An die Medien ergeht hiermit die Bitte, mir einen Anwalt, der sich mit dem *Gesetz über das Bundesverfassungsgericht (BVerfGG)* genau auskennt, zu stellen, es kann aber auch ein Lehrer des Rechts an einer deutschen Hochschule sein. Ich habe kaum Hoffnung, daß meine Bitte erfüllt wird, aber spreche sie dennoch aus.

Wenn mir keine Hilfe angeboten wird (ich diesen Kelch alleine trinken muß), werde ich mir das BVerfGG besorgen und allein Verfassungsbeschwerde erheben - so wahr mir Gott helfe, warte aber noch die Antwort einer depressiv-kranken jungen Frau (19 Jahre alt) ab, die ich nicht kenne (Internet), die mich aber um mein Wissen bat und mir antworten will - es ist der Zeitraum der Gesichtswahrung.

Gerade habe ich im Internet gelesen: „*Streit um des Kanzlers Haare vor Gericht!*“ Sind Ihre Haare gefärbt oder sind sie es nicht?, auch das ist die Frage, die nur ein Gericht entscheiden kann, weil sie politisch wichtig ist, mich aber nicht interessiert. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Herr Bundeskanzler - alles hat seine Zeit.

Bruno Rupkalwis

4.5 Dieses Schreiben habe ich an den **Petitionsausschuß** nachreichen müssen. Die Politiker verstehen nicht oder wollen nicht verstehen, worum es geht. Was einfache Menschen nachvollziehen können, wird dort nicht ernst genommen. Wird hier etwas bewußt im Interesse der Geldverdiener unterdrückt:

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, auf die es in diesem Land keine Antwort gibt.

Vom Petitionsausschuß erhielt ich Nachricht, daß man mir antworten würde. "Nur wann?", auch das ist eine Frage, auf die die Politiker keine Antwort haben.

Bruno Rupkalwis, BHS a.D.
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

Deutscher Bundestag
Petitionsausschuß
Platz der Republik 1

11011 Berlin

Volksseuche Depression
Ostern, 31.03.2002

Ihr Zeichen: Pet 2 - 14 - 15 - 2125 - 046336,
Bearbeitung Frau Heidemarie Lüth, Vorsitzende

Sehr geehrte Frau Lüth,

ich erwarte vom Deutschen Bundestag, daß er für das Leben von etwa 12.000 Suizidtoten (*jährlich in Deutschland*), die sich aus depressiver Verzweiflung umbringen, nach Art. 1 GG (Schutz der Menschenwürde) eintritt.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, alles andere (wissenschaftliche Studie, Behandlung, Untersuchung auf Straftatbestand, Gesetzgebung usw.) geht daraus hervor.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung möge die 5 Millionen DM (ca. 2,5 Mio Euro), die es für die Pathogenese der Depression jährlich zur Verfügung stellt, für eine diesbezügliche wissenschaftliche Studie (*von Mediziner und Ernährungswissenschaftlern*) verwenden - das ist keine Meinungsäußerung, sondern eine Bitte.

Die Begründung liegt Ihnen auf unzähligen Seiten vor. Ich bin weder Politiker, Jurist noch Mediziner oder Psychologe, auch bin ich kein Lobbyist, ich bin ein einfacher Mensch. Meinungsäußerungen können Sie mit gutem Gewissen weglassen, sie sind nur Überzeugungsarbeit gewesen - Überzeugungsarbeit für einen einzigen Satz, den keiner versteht.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

PS: Dieses ist ein offener Brief, Kopien erhalten das Bundesverfassungsgericht und andere Beteiligte.

4.6 Dieses Schreiben habe ich an das **Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)** geschickt. Frau Edelgard Bulmahn (Bundesministerin) hat mir nicht antworten lassen. Die Politiker verstehen nicht oder wollen nicht verstehen, worum es geht.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, auf die es in diesem Land keine Antwort gibt - auch nicht in der Broschüre Depression des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Bruno Rupkalwis, BHS a.D.
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

Bundesministerium für
Bildung und Forschung (BMBF)
Frau Edelgard Bulmahn, Bundesministerin

53170 Bonn

Volksseuche Depression

01.03.2002

Bezug: Ihre Broschüre Depression - Wege aus der Schwermut

Anlage: Depression - der stille Schrei

Sehr geehrte Frau Bulmahn,

auch wenn ich wüßte, daß morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch einen Apfelbaum pflanzen, sagte einst Martin Luther. Seit mehr als einem Jahr kämpfe ich für die politische Durchsetzung einer wissenschaftlichen Studie über die *Zusammenhänge von Depressionen und Mangelkrankungen* (Mangelernährung) und bin keinen Schritt weitergekommen. Darauf muß es eine wahrhaftige Antwort geben - bald.

Ich habe Ihre Broschüre *Depression - Wege aus der Schwermut* (Stand August 2001) mit großer Aufmerksamkeit durchgearbeitet und auch darin festgestellt, daß eine gesunde Ernährung bei Wissenschaftlern und Psychologen immer noch keine Rolle spielt, jedenfalls mit keinem Wort erwähnt wird. Gleiches trifft auch auf den *Ratgeber Depression* des Kompetenznetzes Depression (Prof. Dr. Ulrich Hegerl) zu, mit dem Ihr Ministerium zusammenarbeitet. „*Wird hier etwas bewußt unterdrückt?*“, diese Frage muß in diesem Zusammenhang erlaubt sein.

Grob betrachtet gliedert sich Ihre Broschüre in einen somatischen und einen psychischen Teil, wobei die Depression als schwerwiegende Krankheit bezeichnet, jedoch die Ursache der Erkrankung an keiner Stelle eindeutig benannt wird. Damit öffnet sich eine unerschöpfliche Geldquelle für Mediziner und Psychologen, die von der unwissenden Gesellschaft gespeist wird - wie lange noch? Die Broschüre Ihres Ministeriums beweist, daß man nichts weiß oder nichts wissen will.

Die **Depression** ist keine eigenständige Krankheit, sie ist eines der **Symptome von Mangelkrankungen**, die aufgrund Fehlens von essentiellen Stoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) im menschlichen Organismus be-

ruhen. Der Vitamin-B-Komplex hat unmittelbaren Einfluß auf das Nervensystem, das ist wissenschaftlich gesichert. Ohne B-Vitamine ist die Biosynthese des Serotonins und anderer Botenstoffe im Organismus nicht möglich, auch das ist wissenschaftlich (Vitaminforschern) bekannt. Am häufigsten besteht Mangel an Thiamin, Pyridoxin und Folsäure in der Bevölkerung, das weiß man selbst im Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM, Dr. Panzram). Das rudimentäre Wissen über die Mangelkrankheiten (z.B. *Beriberi, Pellagra*) wird nicht zusammengefaßt - aus welchen Gründen auch immer.

Die Tücke der Mangelkrankheiten besteht darin, daß deren Symptome (an Magen, Darm, Haut, Nerven usw.) verschieden stark im Vordergrund stehen können und als psychosomatisch bezeichnet werden, weil ungeschulte (unfähige) Ärzte sie nicht als solche erkennen. Die Mediziner nehmen widerspruchslos hin, daß Psychologen sie öffentlich im Fernsehen (*an 50% der Suizidtoten ist der Hausarzt schuld*) und im Internet als unfähig verunglimpfen, sich selbst damit unverzichtbar machen.

Solange die **Ernährungswissenschaft** nicht in die Pflicht genommen wird, wird sich nichts ändern. Die industriell erzeugten, veränderten, gelagerten Nahrungsmittel sind die Ursache der Zivilisationskrankheiten. Die Ernährung ist quantitativ (*die Übergewichtigen*) übererfüllt, qualitativ (*die Mangelkrankungen*) jedoch mangelhaft. Daher besteht bei fast allen Menschen der Industriestaaten eine latente Depression, teils in ganzen Familien (Nahrungsaufnahmeverhalten) und auch schon bei Kindern. In diesem Zusammenhang von Vererbung ohne Beweise zu sprechen ist mehr als dreist.

Die Depressiven bedürfen einer eingehenden **Ernährungsberatung** und einer ausreichenden Versorgung ihres Organismus mit essentiellen Stoffen - davon will man nichts wissen, es zahlt sich nicht in barer Münze aus, Nahrungsergänzungstoffe sind nicht patentfähig. Psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus ersetzen, das muß endlich klar benannt werden.

Der Vitamin-B-Mangel in der Bevölkerung läßt unsere Kinder (PISA-Studie) verdummen, sie sind zum Teil (depressiv) apathisch und kommen ohne Frühstück in die Schule, wie Lehrer berichten, und die Eltern sind nicht nachhaltig aufgeklärt. Unser Gesundheitssystem ist marode und steht vor dem Kollaps, daran wird auch eine Gesundheitsreform, die die Bevölkerung nur wieder zur Ader läßt, nichts ändern, und den Politikern traut sowieso kaum noch einer etwas zu. Dafür genießen unsere Mediziner, die von gesunder Ernährung keine Ahnung haben, höchstes Ansehen in der Bevölkerung, und das mit verheerendem Unrecht.

Das Volk der Dichter und Denker ist Europas Schlußlicht geworden, auch dank der kollektiven Verdummung durch die Psychologie. Kant, Schopenhauer und Nietzsche würden sich im Grabe umdrehen, wenn sie davon wüßten. Karl Jaspers lehnte die Weltanschauung von Marxismus und Psychoanalyse, wie überhaupt jeden „Wissenschaftsaber glauben“ ab, Freuds zweifelhafte Lehren sind bis heute geblieben, verdrängen den christlichen Glauben, und unsere Politiker halten den Schlaf der Gerechten.

Die wenigen Ernährungsmediziner, die es in Deutschland gibt und die es wissen müßten, melden sich nicht zu Wort. Wer gräbt sich schon selbst das Wasser ab, wo gibt es mutige Menschen?

Bitte teilen Sie dem Herrn Bundespräsidenten mit, weshalb es keine wissenschaftliche Studie über die Zusammenhänge von **Depressionen und Mangelkrankungen** (Mangelernährung) gibt. Sie sind die Forschungsministerin und werden es wissen, er wird es im Interesse von etwa 4 Millionen depressivkranker Menschen (davon 12.000 Suizidfälle jährlich) auch wissen wollen.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

PS: Dieses ist ein offenes Schreiben

Internet: <http://members.aol.com/brpaktiv>



Stand: 15. Juni 2002

Depression - der stille Schrei. Ich mische mich ein!



Bruno Rupkalwis

Depression ist keine seelische Krankheit! Lassen Sie sich nicht in eine psychische Ecke stellen, wenn der Arzt nicht weiter weiß. Vergessen Sie Geschwätz und Psycholügen, verlangen Sie statt dessen Beweise!

■ Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (z.B. *Beriberi, Pellagra*) und Mangelernährung!

■ Ihrem Körper fehlen Vitamine (Mineralstoffe, Spurenelemente)!

■ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ernährung - falls er Ahnung hat!

An allem bekommt die Seele schuld!

Um einen einzigen Satz an den Mann (die Frau) zu bringen, muß man in Deutschland seitenlang argumentieren!

"Wer viel einst zu verkünden hat, schweigt viel in sich hinein. Wer einst den Blitz zu zünden hat, muß lange Wolke sein."

(Friedrich Nietzsche)

eMail: BrunoRupkalwis@aol.com



Depression - Wenn aus der Selbsterkenntnis
Ein Mensch keinen Licht in die Lebenswirklichkeit

Relativ zum Wissen sind wir dümmer als im Mittelalter.
Damals johlte das Volk: Brennt die Hexe!

Heute bringt sich das psychoverblödete Volk selbst um:
Mammon ist mächtiger als Moral!

Liebe Leser, liebe Mitbürger!

Deutsche Politiker sind ein dummes, feiges und hinterhältiges Pack - dumm, weil sie keine eigenen Einsichten haben, feige, weil sie auf Fragen unserer Zeit keine Antworten geben und hinterhältig, weil sie anderen ihre eigene Verantwortung zuschieben. Das Lebensglück von Millionen Menschen in Deutschland ist den Politikern völlig egal, und alle diese Behauptungen sind beweisbar.



In 3sat lief am 26.07.04 eine Sendung über „Multiple Persönlichkeiten“. Dieses Krankheitsbild ist eine Erfindung der Psychologen. Sie quälten in Amerika und Deutschland Zehntausende, preßten aus den Krankenversicherungen mehrfache Milliardenbeträge, die die Allgemeinheit zu bezahlen hatte. In Rußland, wo dieser Unsinn von den Medien nicht propagiert wurde, hat es keinen einzigen Fall gegeben.

Kennen Sie persönlich auch nur eine einzige multiple Persönlichkeit, die nicht von Psychologen entdeckt wurde? Menschen, die ihr Leben lang nicht wußten und es auch nicht wissen wollten, ob sie als Kleinkinder sexuell von ihren Eltern mißbraucht wurden, glauben erst an diesen Schwachsinn, wenn sie in die Hände von Psychologen geraten sind.

Psychologen sind die Vertreter einer Ideologie, eines Dogmas, für das es keine stichhaltigen Beweise gibt. Sie verdummen mit ihren Methoden ganze Bevölkerungsschichten, lassen sich ihre Quacksalberei und Scharlatanerie mit viel

Geld von der Allgemeinheit bezahlen, dringen in alle Berufsgruppen ein und machen deren Fachleute zu Fachidioten. Wer nicht an Psychologie glaubt, kann auch nicht psychisch krank werden! Das ist einfachste Logik, die unsere Politiker nicht beherrschen.

Die Politiker unterstützen diese Volksverblöder mit Gesetzen (z.B. Psychotherapeutengesetz; Herzog, Kohl, Seehofer) und werden dadurch zu Handlangern und Schreibtischtätern, denen Millionen zum Opfer fallen. Psychotherapie gehört nicht in die Krankenversicherung, wie es der Präsident der Bundesärztekammer Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe in einem FOCUS-Bericht schon vor geraumer Zeit richtig erkannte.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industriernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht. Deutsche Politiker kommen nicht auf die Idee, diese Frage (unabhängig) wissenschaftlich beantworten zu lassen. Sie nehmen das Leiden von Millionen Menschen billigend hin und gehen dabei über Leichen. Das hat es im „Land der Dichter und Denker“ - in Dogma-Deutschland - schon mehrfach gegeben.

Der Rechtstrick, mit dem wir das feige Pack aufhängen können, ohne die Todesstrafe einführen zu müssen, ist Wahlenthaltung: Die Sozialdemokratie, mit Lumpen wie Johannes Rau und Gerhard Schröder an der Spitze, ist unfähig, unser Land aus der Krise zu führen. Wir fordern alle anständigen Bürger auf, mit uns auf die Barrikaden zu gehen.

Sprecher, Aktivkreis Depression

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Schenefeld, 29. Juli 2004

Liebe Irma,

über Deine Anregung, ein Buch zu schreiben, habe ich schon früher nachgedacht. Es hat alles keinen Sinn! Wenn Forscher etwas verändern würden, die Pharmaindustrie (Krankheitsmafia) würde sie verbieten lassen. Ich bleibe bei meinem eingeschlagenen Weg, den Mächtigen auf die Füße zu treten. Nicht einer von ihnen gibt Antwort. Sie sind nicht bereit, Verantwortung für Millionen Menschen zu übernehmen.

Die Krankheitsmafia hat versucht, die Berichterstattung und Aufklärung über Vitamine über den *Codex Alimentarius*, der bei der UN angesiedelt ist, unter Strafe stellen zu lassen. Da haben einige Delegierte nicht mitgemacht. Ich glaube, die kamen aus Australien.

In Deutschland sind in letzter Zeit mehrere Bücher erschienen, in denen viel Wahrheit steht, aber bewirkt haben sie alle nichts. Die Medien greifen das kurz auf und drei Tage später ist alles vergessen. Folgende Bücher verstauben in den Regalen:

Heilen verboten - töten erlaubt.

Die organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen.

Der Buchautor *Kurt G. Blüchel* beschreibt, mit welchen Methoden die Patienten von der Medizin verarscht werden. Das ganze System kann nur überleben, wenn die Kranken regelrecht gezüchtet werden. Die Ärzte heilen nicht, sie kurieren mit Pharmapillen an den Symptomen herum. Wo die Arztdichte am größten ist, gibt es die meisten Krankheiten und Todesfälle. Der Autor kennt die Medizinbranche seit fast vier Jahrzehnten.

Erfundene Krankheiten

Wie die Medizinindustrie Gesunde für krank verkauft.

Der Buchautor *Jörg Blech* beschreibt, wie Medikamente von der Pharmaindustrie zuerst geschaffen und dann die Krankheiten hinterher dazu erfunden werden. Zu den erfundenen Krankheiten gehören zum Beispiel: Osteoporose (Knochendichte), larvierte Depressionen, Sisy-Syndrom, AHDS und eine große Anzahl anderer Krankheiten, die wir uns nur einbilden. Dafür gibt die Pharmaindustrie Milliardenbeträge für Werbezwecke aus, läßt diese Krankheiten den Menschen über die Medien täglich in die Gehirne hämmern, und alle verdienen. Bezahlen muß die Allgemeinheit über die Krankenkassen.

Lexikon der Psychoirrtümer

Der Spiegel (04.09.2000/Nr. 36) *Seelenheiler im Labyrinth*
Dieses Buch ist eigentlich kein Lexikon. Der Buchautor *Rolf Deegen* war Psychologe, der von der Psychologie abgefallen ist. Er enthüllt die Methoden der Psychotherapie, versucht den Beweis zu erbringen, daß das alles Humbug ist. Er behauptet, daß Menschen, die mit psychologischen Methoden behandelt werden, hinterher oft kränker sind als vorher. Kurz gesprochen: Psychotherapie - das ist alles Quatsch!

Irma, die Erkenntnisse in diesen Büchern kann ich nur bestätigen, sie kommen der Wahrheit sehr nahe.

Orthomolekulare Medizin

Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte.

In diesem Buch beschreibt der Autor *Uwe Gröber* die heilsame Wirkung der Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Er ist studierter Apotheker. Dort findet man das zu lesen, was auch in der Vitaminstudie steht, die ich Dir geschickt habe.

Menschen, die Bücher über Vitamine schreiben, werden von den Medien (Krankheitsmafia) verunglimpft, man bezeichnet sie als abfällig als Gurus, Vitaminpäpste usw.. Von ihnen gibt es eine ganze Reihe, es sind schon Hunderte. Der *Dr. Schnitzer*, von dem ich Dir geschrieben habe, ist einer davon. Er verdient sein Geld auch mit dem Verkauf von Kornmühlen, und da langt er ganz schön zu. Sie alle machen ihrer Geschäfte mit Erkenntnissen, die eigentlich allen Menschen gehören sollten.

Irma, meine Erkenntnis, daß Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten sind, ist wissenschaftlich schon lange erwiesen. Es gibt genug Studien darüber, aber in der Medizin gilt nicht, was erforscht, logisch oder kausal ist, es gilt nur, was die Krankheitsmafia anerkennt.

Depressionen erkennt sie nicht als Ernährungsstörung an, sonst würde ein Milliardengeschäft in die Binsen gehen, wenn Menschen anstatt zum Psychologen zur Ernährungsberatung gehen und wenn Menschen anstatt Pharmapillen spottbillige Vitamine schlucken. Die ganze Welt würde sich verändern, und ich sage Dir: „Die Welt wird sich verändern, es ist nur eine Frage der Zeit!“

Ich habe schon vor zwei Jahren eine Broschüre über Depressionen zusammengestellt. Es waren die Seiten meiner damaligen Homepage. Ich habe sie wieder aus dem Internet genommen - es hat alles keinen Sinn.

Meine Broschüre habe ich an die Verantwortlichen aus Politik, Kirchen, Medien und Medizin geschickt, es waren etwa 40 Stück. Ich habe nicht eine einzige Antwort bekommen. Nun siehst Du, daß ein Buch zu schreiben sinnlos ist.

Irma, die Broschüre **Depression - der stille Schrei** werde ich noch einmal überarbeiten und sie Dir später schicken.

Damit Du die nächsten Seiten verstehst:

Bischof Huber ist der höchste Repräsentant der evangelischen Kirche in Deutschland. Richtig heißt er: Präses Bischof Dr. Wolfgang Huber - ein Ignorant.

Ministerpräsidentin **Heide Simons** ist die Regierungschefin des Landes Schleswig-Holstein. Sie ist so was Ähnliches wie ein Gouverneur bei Euch. „Sie sammelt alte Filzhüte und trägt die sogar. Dann häkelt sie riesengroße Decken und präsentiert die öffentlich im Fernsehen. Ihr Mann sagt von ihr, sie sei verrückt!“, dem ist nichts hinzuzufügen - eine Ignorantin.

Unser neuer Bundespräsident heißt **Horst Köhler**. Er ist erst ganz neu im Amt. Er ist Deutschlands höchster Repräsentant, hat aber sonst nichts zu sagen.

Dafür ist **Gerhard Schröder**, Bundeskanzler, zuständig. Schröder ist ein Lump und Ignorant.

Der aus dem Amt geschiedene Bundespräsident war **Johannes Rau**. Er ist ein Lump. Ich habe ihn in vielen Briefen gebeten, mir die Verantwortung abzunehmen. Er hat nicht geantwortet, wie alle Verantwortlichen in Deutschland.

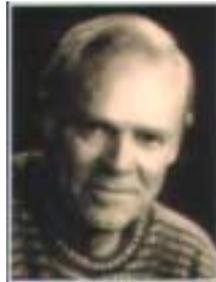
Hannah Arendt ist eine deutsche Philosophin, sie hat bei Karl Jaspers studiert. Jaspers ist wohl der aussagekräftigste deutsche Philosoph des 20. Jahrhunderts. Er wendete sich vehement gegen Maxismus und Psychoanalyse, bezeichnete beides als Wissenschaftsaber glaube.

Irma, in Deutschland reden alle, aber keiner hat etwas zu sagen. Deshalb geht es mit meinem Land immer weiter bergab. Ihr Amerikaner lacht doch nur noch über uns. Wie heißt eigentlich **Gerhard Schröder** auf englisch?

Gruß Bruno



„Dieses Buch enthält die Protokolle von Hypnosesitzungen, die belegen, dass Menschen sich an ihre Existenz zwischen den Leben, in der geistigen Welt, zu erinnern vermögen. Der Autor zeigt anhand von 29 Fallstudien, dass jede Seele zusammen mit ihren Seelengefährten einen sinnvollen Lernprozess durchläuft.“



Der Autor

Dr. Michael Newton ist ausgebildeter Berater und staatlich geprüfter Hypnotherapeut in Kalifornien. Er war an höheren Lehranstalten als Lehrer und Studienberater tätig. In seiner privaten hypnotherapeutischen Praxis entdeckte er die Möglichkeit, Klienten bis in ihre vergangenen Leben zu führen und das Dasein der unsterblichen Seelen zwischen den Leben zu enthüllen.

ISBN 3-907029-50-X

Leseprobe:

Schenefeld, 28.07.04

KAPITEL 8

Unsere Führer

Ich habe noch nie mit einem Menschen in Trance gearbeitet, der keinen persönlichen Führer hatte. Einige Führer sind während der Hypnosesitzung präsenter als andere. Ich habe die Gewohnheit, Klienten zu fragen, ob sie eine körperlose Präsenz im Raum sehen oder fühlen. Häufig spürt jemand die Anwesenheit einer körperlosen Gestalt, bevor ein Gesicht sichtbar oder eine Stimme hörbar wird. Menschen, die viel meditieren, sind natürlich viel vertrauter mit solchen Visionen als jemand, der oder die den persönlichen Führer noch nie angerufen hat.

Durch das Wiedererkennen dieser geistigen Lehrer kommen die Menschen in die Gesellschaft einer warmen, liebevollen kreativen Kraft. Durch unsere Führer werden wir uns der Kontinuität des Lebens und unserer Identität als Seelen besser bewusst. Führer sind Gestalten der Gnade in unserer Existenz, denn sie sind Teil der Erfüllung unseres Schicksals.

Führer sind komplexe Wesenheiten, insbesondere, wenn es sich um Meister handelt. Das Bewusstseinsniveau der Seele bestimmt bis zu einem gewissen Grad, wie weit fortgeschritten der Führer ist, der ihr zugeteilt wird. Die Reife eines Führers bestimmt auch, ob er nur einen Schüler führt oder viele. Führer, die auf der Fortgeschrittenen-Stufe stehen oder darüber, arbeiten gewöhnlich in der geistigen Welt und auf der Erde mit einer ganzen Seelengruppe. Diese Führer haben andere Wesenheiten, von denen sie unterstützt werden. Soweit ich das sehen kann, hat gewöhnlich jede Seelengruppe einen oder mehrere eher neue Lehrer, die diese Tätigkeit üben. Daraus folgt, dass einige Menschen mehr als einen Führer haben, der ihnen hilft....

Sehr geehrter Herr Bischof Huber,

die Pastoralpsychologie wurde meines Wissens 1972 oder 1973 bei den Kirchen eingeführt. Damals trat ich aus der Kirche aus. Als ich im Jahre 1957 konfirmiert wurde, gab es diesen Humbug noch nicht. Der Fachmann der Seele war allein unser Pastor. Er war ein Schlitzohr. Als wir vor der Gemeinde geprüft wurden, sollten diejenigen sich mit der rechten Hand melden, die seine Fragen beantworten konnten, die anderen sollten die linke Hand heben. So wurden alle Fragen richtig beantwortet, und keiner fiel durch. Wir hatten großen Respekt vor unserem Pastor, und die Gemeinde bewunderte ihn - das war einmal.

Jetzt verstehe ich, warum Hans Apel, Bundesminister a. D. und gläubiger Mensch, aus der Nordelbischen Kirche ausgetreten ist. Jetzt werden Sie verstehen, warum ich als Mensch, der seinen Glauben zurückgeschenkt bekommen hat, nicht wieder in Ihre Kirche eintreten kann: „Christen werden zu Faschisten, stößt man sie an ihre Grenzen!“

Herr Bischof, sind Ihnen die depressivkranken Menschen gleichgültig? Diese Frage muß erlaubt sein.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr

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

Ministerpräsidentin
Frau Heide Simonis, Staatskanzlei
Düsternbrooker Weg 70

24105 Kiel

Volkskrankheit Depression

Anlage: PSYCHO-Brief Nr. 2 / 2004; Entwurf
Bezug: 3sat - Psychologie

Datum: 28. Juli 2004

Sehr geehrte Frau Ministerpräsidentin!

Für den Zustand, in den wir immer mehr hineintreiben, hat Hannah Arendt schon 1968 den treffenden Ausdruck „Niemandsherrschaft“ geprägt und gleich hinzugefügt, daß dies die tyrannischste aller Herrschaftsformen ist, da es letztlich niemanden mehr gibt, den man zur Verantwortung ziehen kann. Scheinbar. Denn die andere Seite der Niemandsherrschaft ist die Verantwortung der vielen, die wider besseres Wissen nicht bereit sind, die Folgen ihres Tuns anzunehmen. Diese Erkenntnis (Risikogesellschaft) stammt aus dem Jahre 1987 und kommt von Ulrich Beck, Professor für Soziologie.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industrieernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht. Und ich möchte wissen, mit welchem Recht ausgerechnet eine Wissenschaft (Psychologie), die die ganze Welt in Zweifel gestürzt hat, ihre eigenen Grundlagen für sakrosankt erklären darf. Wir Menschen irren uns. Das ist vielleicht die letzte Gewißheit, die uns geblieben ist. Wir haben ein Recht auf Irrtum. Eine Entwicklung, die dies ausschließt, führt weiter in den Dogmatismus oder den Abgrund - wahrscheinlich beides.

Wir haben kein Recht auf Ignoranz, wenn es um das Leben und die Gesundheit anderer Menschen geht, seien wir Papst, Nobelpreisträger, Präsident oder einfacher Bürger. Die Sozialdemokratie ist unfähig, auf Fragen unserer Zeit Antworten zu geben, deshalb geht es mit ihr den Berg weiter runter. Ich war auf einigen Parteiversammlungen der SPD - da erschlägt einen der Muff: *Olaf Scholz*, ehem. Generalsekretär, belog mich per Handschlag vor Hamburger Bürgern und schaute mir dabei in die Augen. Es ist widerlich! Im Herbst soll eine neue Partei (*Arbeit & Soziale Gerechtigkeit*) gegründet werden - von Sozialdemokraten. Den Rest entnehmen Sie bitte dem PSYCHO-Brief Nr. 2 / 2004.

Die Kieler Staatskanzlei (Heide Simonis) stellt Menschen wie mich in die rechte Ecke, schickt mir eine Kriminalbeamten (K5 / EG-Rechtsextremismus) in Haus. Mein Vater hat sieben Monate bei den Nazis im KZ gesessen und wurde als gebrochener Mann kriegsdienstuntauglich entlassen. Die Stümperei der Politiker zum Verbot der NPD beim Bundesverfassungsgericht ging in der Irakkrise unter. Ein maßgeblich beteiligter Stümper war der Bundestagsabgeordnete Dr. Dieter Wiefelspütz, SPD, der nun auch schon seine Diäten öffentlich verwettet und verliert - hart aber fair.

Frau Ministerpräsidentin, wir erwarten von Ihnen keine Zivilcourage, jedoch den Anstand, uns wenigstens den Eingang des PSYCHO-Briefes Nr. 2 / 2004 zu bestätigen.

Mit freundlichen Grüßen



Bruno Rupkalwis, Sprecher

PS: Eine Kopie erhält Herr Bundespräsident Horst Köhler



Nicht denken - sauber bleiben!

Staatsanwaltschaft Itzehoe
Feldschmiedekamp 2, 25524 Itzehoe

vorgelegt mit der Bitte zur weiteren Veranlassung und Verwahrung.

„Ewige Besserwisseri, Totschweigen, Krieg, Folter, Totschlag und Massenmord sind Menschenwerk ohne Wahrheit. Christen werden zu Faschisten, stößt man sie an ihre Grenzen. Alle **depressiven Selbstmörder** haben eines gemeinsam: Sie haben keine Hoffnung (mehr)“, schreibt ein **anonymer Leser**.

BRp 28.07.04

Ein toller Witz: „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“

Verzeichnis der Medikamente mit Abhängigkeitspotential

Nachdruck aus

"Ratgeber für Medikamenten-Abhängige und ihre Angehörigen"
von Wolfgang Poser, Dietrich Roscher, Sigrid Poser.

Beilage zur AVP 8/8 1.

Die Zeichen bei der Gruppenzuordnung bedeuten:

Op = Opioid-, Schmerz- und Hustenmittel mit geringem (z.B. Codein), mittlerem (z.B. Fortral) oder hohem Suchtpotential (z.B. Morphin)

B = Barbiturat, Schlaf- und Beruhigungsmittel mit mittelhohem Suchtpotential

BÄ = Barbiturat-ähnliche Verbindung, Schlaf- und Beruhigungsmittel mit mittelhohem Suchtpotential. Wirken wie Barbiturate, haben aber eine andere chemische Zusammensetzung.

PS = Psychostimulans („Putschmittel“, Amphetamine), stimulierende und appetitmindende Medikamente mit geringem bis hohem Suchtpotential (Pervitin)

Btm = Betäubungsmittel, Arzneimittel, das vom Gesetzgeber als besonders gefährlich eingestuft wird und nur unter bestimmten Sicherheitsvorkehrungen und bei bestimmten Krankheiten verschrieben werden darf.

T = Tranquilizer, Arzneimittelgruppe, die gewisse Ähnlichkeit mit Barbituraten (und Alkohol) in der Wirkung hat, insgesamt aber weniger Körperschäden verursacht. Das Suchtpotential wurde früher als gering eingestuft; nach neueren Erkenntnissen muß es aber als mittelhoch angesehen werden.

In manchen Fällen ist diese Einteilung willkürlich: z.B. steht das Meprobamat in seiner Wirkung zwischen Tranquilizern und Barbiturat-ähnlichen Verbindungen. Wir haben das Meprobamat deshalb bei den Barbiturat-ähnlichen Verbindungen eingeordnet, hätten es aber ebensogut bei den Tranquilizern tun können.

Firmenname	Inhaltsstoff mit Suchtpotential	Wirkstoffgruppe
Abasin	Acecarbromal	BÄ
Acedicon	Thebacon	Op(Btm)
Adalin	Carbrarnal	BÄ
Adiposetten N	Norpseudoeph.	PS
Adumbran	Oxazepam	T
Adumbran forte		
Aequiton	Butalbital	B
Akineton	Biperiden	?

Albego	Camazepam	T
Alfabet-	Ephedrin	PS
Schlankheitsdragees		
Allional	Alllylpropylbarbitursäure-	B
Allotropal	Methylpentymol	BÄ
Amorphan	Norpseudoephedrin	PS
Amphiolen	Morphin	Op(Btm)
Morphium hydrochloricum		
AN 1	Amphetaminil	PS
Analgeticum	Codein, Barbital	Op, B
Compretten		
Aneurial	Meprobamat	BÄ
usw. bis		
Visano	Meprobamat	BÄ

Auf der Liste stehen über 600 Arzneimittel mit Abhängigkeitspotential. Die meisten Medikamente dürfen nur kurzfristig eingenommen werden.

Aus:

Wolfgang Poser, Dietrich Roscher und Sigrid Poser

Ratgeber für Medikamentenabhängige und ihre Angehörigen

5. überarbeitete und erweiterte Auflage, Sept. 1983

In Deutschland gibt es heute mehr als 1,4 Millionen Medikamentenabhängige. Von welchem Dealer haben die sich das Zeug (verschreiben lassen) geholt?

Gesundheitsausgaben im anderen Ländern: Viel hilft viel - wie bei den Medikamenten ist dieser Satz auch bei den Gesundheitsausgaben trügerisch. Gesellschaften, die einen großen Teil ihres Bruttoinlandsprodukts (BIP) für die Gesundheit ausgeben, sind nicht unbedingt gesünder. Die US-Amerikaner geben fast 14 Prozent ihrer Wirtschaftskraft für Arzt, Arznei und Krankenhaus aus, sie haben aber eine kürzere Lebenserwartung als zum Beispiel die Briten, die nur 7,6 Prozent des BIP für Gesundheit ausgeben. Deutschland steckt mehr als jeden zehnten verdienten Euro ins Gesundheitssystem, mehr als alle anderen EU-Länder. In allen Ländern (außer Finnland, PISA 1) sind die Gesundheitsausgaben in den vergangenen zehn Jahren gestiegen. Finnland hat z. Z. die intelligenteste Bevölkerung in Europa. Denn überall in den anderen westlichen Industrieländern steigt die Zahl der Kranken und damit auch der Aufwand.

Auch der stetige medizinische Sittenverfall lässt die Kosten steigen - so traurig es für den einzelnen ist. Medizinische Innovation kann nur bedeuten, das eine Kostensenkung eintritt. Auf diese Reform wartet die Bevölkerung. DIE ZEITUNG?

Das Studium

(PSYCHO-Brief Nr. 1 / 2003)



Wie der Herr Rentier Hubermeier aussah, als er seinen Sohn auf die Universität zum Psychologiestudium schickte; und wie Beide sich



verändert hatten, als der Sohn, nachdem er im Examen bestanden hatte, nach 16 Semestern als Diplom-Psychologe zurückkehrte

Regierungsarbeit

(PSYCHO-Brief Nr. 3 / 2003)



Abb.1 Gerhard ganz gewöhnlich (vulgär)

PSYCHO- BRIEF



Nr. 1

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

2. Jahrgang

Januar / Februar 2004

BRp 15.01.

Liebe Mitmenschen,

wenn Tränen nur noch Wasser sind, leben wir umsonst: *Die Philosophen sind zu Kastraten verkommen, besingen (philosophieren über) sich selbst, anstatt sich um Probleme der Menschheit zu kümmern.* Wenn es *Psychoanalyse* (Sigmund Freud) gibt, gibt es folglich auch *Psychosynthese*. Es ist schlimm genug, das Esoteriker diesen Begriff für sich beanspruchen. Jeder politisch Verantwortliche, der nicht begreift, ist eine Fehlbesetzung:

Indoktrination (Gehirnwäsche) - die Zerstörung des menschlichen Bewußtseins - ist Psychosynthese!



Bush, Johannes Paul II - Täter oder Ahnungslose?

Wir übergeben unsere Erkenntnisse dem amerikanischen Präsidenten *George W. Bush*, dem britischen Premierminister *Tony Blair*, dem Präsidenten des Zentralrates der Juden in Deutschland *Paul Spiegel*, und an *Joseph Kardinal Ratzinger*, dem Chef der römischen Glaubenskongregation, damit sie dem Bösen (Psychoterror, Psychomord, *Psycho-September 2001*) auf die Spur kommen, um ihm ein Ende zu bereiten: „**Die Achse des Bösen**“ verläuft durch Köpfe - **nicht durch Staaten**:

Ihr Mächtigen dieser Welt, sorgt dafür, daß die Achse in den Köpfen bricht - dann öffnen sich Euch die Herzen!

Es gibt keine „*Schurkenstaaten*“, nur Schurken, die an den Spitzen von Staaten stehen. Wir, der *Aktivkreis Depression*, danken dem amerikanischen Präsidenten für seine Weitsicht und Amerikanern und Briten für ihren Mut, daß sie einen Schurken seinem Richter zuführen. Wir danken nicht für Krieg, *es ist die Fortsetzung der Dummheit mit allen Mitteln!*

Der deutsche Bundeskanzler verfügt nicht über kognitive psychische Fähigkeiten - *vier Frauen können sich nicht irren!* Es ist sinnlos, den Bundeskanzler an Erkenntnissen zu beteiligen. Ihm sind Haare, Designeranzüge, Havannas und Versprechungen wichtiger, anstatt Politik zu machen. Seine durch *Imageberatung* psychogeschulten „*ruhigen Hände*“ können nicht zupacken - basta! Schröder braucht keine (Wähler-) Stimmen, er hört nur auf seine eigene. Konsul Hunzinger (*Seychellen-Max*) läßt von Herrn Scharping aus dem Bundestag grüßen, und die jüngste Gesundheitsreform in Deutschland ist ein Skandal:

Die Bevölkerung wird mit Hilfe der Psychologie ausgeplündert!

Jeder spürt es, vom Schüler über den Studenten bis zum Rentner, vom Kleinkind bis zum Greis, nur unsere Ärzte, das kriminelle Weißkittel-Syndikat, und Gerhard Schröder spüren nichts, sie haben kein Bewußtsein, sie haben zuviel Geld.

Menschen, die Menschen indoktrinieren, sind Verbrecher und Massenmörder. Menschen, die dazu schweigen, die Indoktrination erst möglich machen, sind Täter, denn: **auch Schweigen kann töten!** Diese Typen sind auf keinen Fall gläubige (religiöse) Menschen, sie brechen jeden Eid und kommen weder aus den exakten noch aus den Geisteswissenschaften. Dennoch sind sie Elite, sie beherrschen die Pseudowissenschaft des Bösen, oder sie werden selbst von ihr beherrscht, und sie sind *Zerstörer der Menschheit* - Wölfe im Schafspelz.

Wenn unser Glaube nicht mehr siegen kann, dann *leben wir jenseits von Eden*, und wir wissen nicht mehr, was wir tun (sollen).

Bruno Rupkalwis
(Nur ein einfacher Mensch!)

Editorial

Liebe Leser,

Alle Irrtümer sind nachteilige Suggestionen. Der Fortschritt der Menschheit ist eine schrittweise Befreiung aus den Ketten der Irrtümer, aus den Ketten schädlicher Beeinflussungen.

Seit mehr als drei Jahren kämpfen wir für die politische Durchsetzung einer wissenschaftlichen Studie über die Zusammenhänge von **Depressionen und Mangelerährung**. Wir kämpfen für etwas, was es wahrscheinlich schon lange gibt, was man der Menschheit verschweigt: *Die Ursachen (die Wurzeln) der Depression sind seit etwa 40 Jahren erforscht, es ist Vitaminmangel im Organismus der betroffenen Menschen.*

Auf keinem Wissensgebiet wird soviel gelogen, wie bei den Erkenntnissen der Vitaminforschung. Die Menschen werden verunsichert, falsch informiert und mit Wucherpreisen von der Einnahme von Vitaminen abgehalten. Ein Mensch, der mit essentiellen Stoffen ausreichend versorgt ist, neigt nicht zur Krankheitsanfälligkeit. **An gesunden Menschen ist nichts zu verdienen.**

Ihr

Sprecher, Aktivkreis

◆ Depression - der stille Schrei

PALP - Ursachen und logische Verknüpfungen zur Depression..... 2

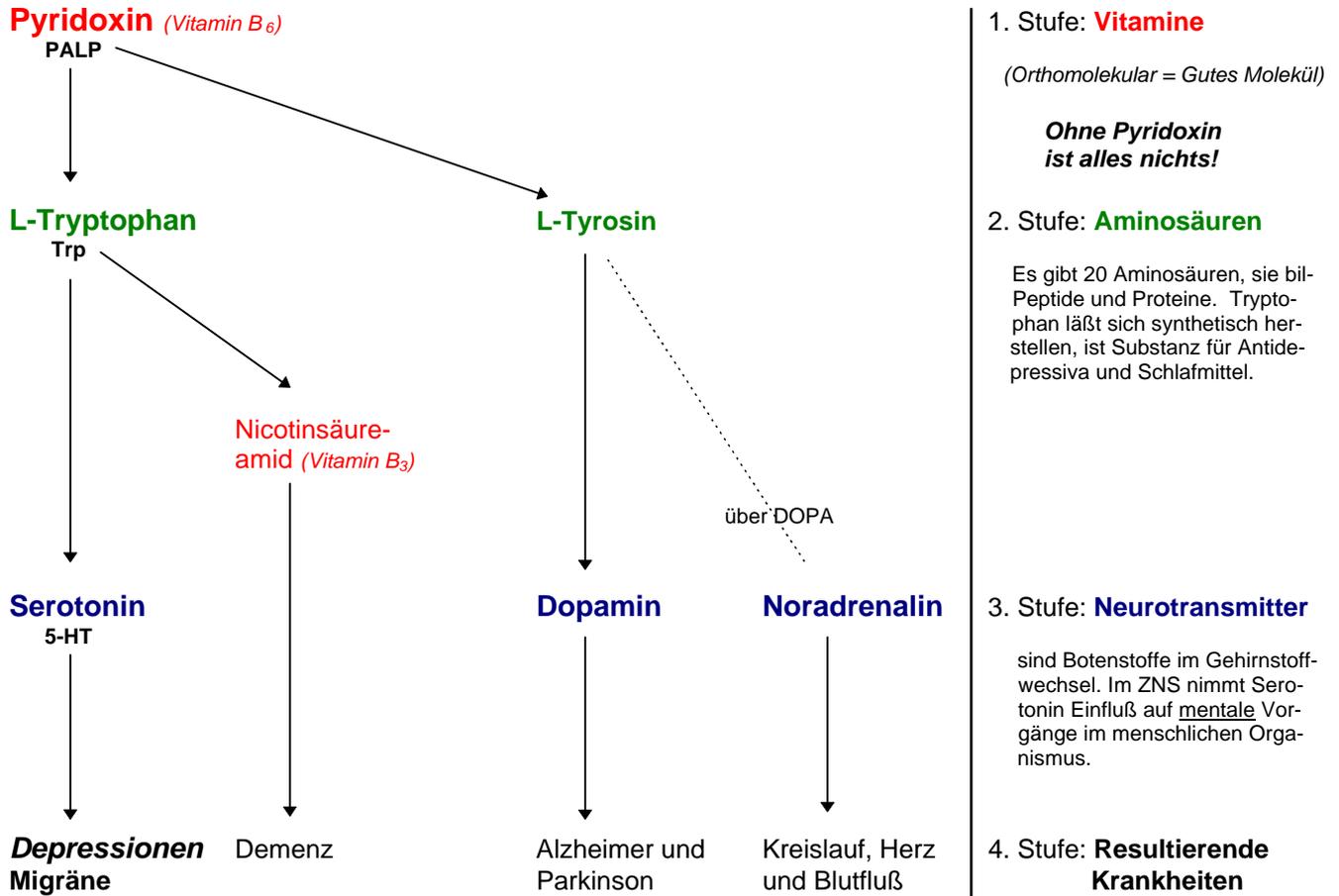
Verantwortungsübernahme durch

- den Ärztepräsidenten..... 3
- die Politik..... 4
- die christlichen Kirchen..... 5
- die deutschen Medien..... 6

◆ Wer will noch behaupten: „Ich bin kein Täter, ich habe nichts gewußt?“

Logische Verknüpfungen
der Biosynthese
dem *Pschyrembel* (Klinisches Wörterbuch) entnommen:

[PALP < Trp < 5-HT] > EXITUS iatrogen



Nur Gutes für Körper und Seele

Es ist unglaublich, wie *das kriminelle Weißkittel-Syndikat* (Kurt G. Blüchel) rücksichtslose Ausbeutung der sozialen Sicherungssysteme betreibt. Auf der Suche nach den Ursachen der Depression, unter der 4 Millionen Menschen allein in Deutschland leiden, haben wir aus dem Wissen des *Pschyrembel* (Klinisches Wörterbuch) die obige Grafik zusammengestellt, dabei Verknüpfungen und Verweise beachtet. Dieses Wissen ist etwa 40 Jahre alt. Wir bitten unsere Ärzte (Koryphäen) um Entschuldigung, daß wir noch in der Lage sind, logisch (nicht psycho-) zu denken.

Dem *Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte* ist bekannt, daß in der Industriernahrung am häufigsten Mangel an Thiamin (B₁), *Pyrixodon* (B₆) und Folsäure besteht. Mit der Industriernahrung (z.B. Chemie: Farbstoffe, Aroma) werden die Menschen krankgefüttert, um dann Medikamente in sie zu stopfen - ein Milliardengeschäft.

Deshalb gibt kein Politiker Antwort, und wenn, ist es Makulatur. Die deutsche Elite hat kein Bewußtsein - **ist wieder Täter**, und wir brauchen nicht an vergangene Zeiten zu erinnern. In Israel starben jüngst zwei Kleinkinder, weil in der aus Deutschland stammenden Kindernahrung das lebenswichtige Thiamin fehlte.

Intelligente Psychologen, wie der Regional Adviser der WHO für Europa, *Dr. Wolfgang Rutz*, sprechen von der *unterschiedlichen männlichen und weiblichen Depression*, weil Frauen drei- bis viermal so häufig betroffen sind. Diese Psychologen (und unfähige Psycho-Brief 1 / 2004

hige Ärzte) kommen nicht auf die Idee, daß es an der Antibabypille liegt: Die *hormonale Kontrazeption* (Ovulationshemmer) ist Pyridoxinräuber. Frauen, die die Pille nehmen, sollten folglich mehr Pyridoxin aufnehmen, aber das sagt ihnen kein Arzt. Besonders betroffen sind die 19- bis 35-jährigen und Menschen, die Alkohol trinken - so steht es im *Pschyrembel*.

Die Bundesregierung, unter Leitung von Bundeskanzler Gerhard Schröder, zahlt jährlich für die Ursachenforschung (Pathogenese) der Depression 2,5 Millionen Euro. Verantwortlich ist das Ressort *Bildung und Forschung* (Edelgard Bulmahn). Frau Edelgard Bulmahn, Bundesministerin, will die Ursachen der Depression jedoch nicht wissen: Sie gibt (typisch deutsch) keine Antwort!

Der Sprecher des *Kompetenznetzes Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, ist nicht interessiert. Er schreibt, daß der gegenwärtige Zustand (Psychopharmaka und Psychotherapie) sich bewährt hat: „*Da bleibt einem die Spucke weg!*“

Bundeskanzler Gerhard Schröder ist seit 01. Juli 2001 laufend von uns angeschrieben worden. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt erfolgte keinerlei Reaktion. Seitdem haben sich allein in Deutschland 31.000 Menschen das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen. Dafür geht unser Dank an den Bundeskanzler und an Frau Ulla Schmidt, Gesundheitsministerin, die bei BILD nicht ans Telefon geht: „*Warum kneift die Ministerin vor den Fragen der Bürger?*“

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

EIGENHÄNDIG - RÜCKSCHEIN

An den
Präsidenten der Bundesärztekammer
Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe
Herbert-Lewin-Str.1

50931 Köln („Stadt des Dom u. Hexenhammer“)



Nicht denken - sauber bleiben!

Volkskrankheit Depression

Datum: Weihnachten 2003



Das sind nicht Rath, Hegerl, Hoppe und Schröder. Sie täuschen sich! Es sind nur ihre SPIEGEL-Bilder. Durchschauen Sie diese Experten?

Sehr geehrter Herr Ärztepräsident,

aus der Rede des Menschenschinders, Massenmörders und Schreibtischtäters Heinrich Himmler an die deutsche Polizei haben wir gelernt, an Menschen und nicht an Institutionen zu schreiben. Menschen müssen für Menschen Verantwortung übernehmen, sonst sollen sie sich zum Teufel scheren. Hier hatte Himmler ausnahmsweise recht.

Seit 1. Juli 2001 ist der Bundeskanzler **Gerhard Schröder** laufend von uns angeschrieben worden. Wir haben ihm mitgeteilt, daß Depressionen Symptome von Mangelernährung sind, und wir haben ihn gebeten, eine Studie zu veranlassen. Seitdem haben sich allein in Deutschland 30.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Die Ursachen der Depression sind seit etwa 40 Jahren erforscht:

[PALP (Pyridoxin) <Trp (Tryptophan) <5-HT (Serotonin)] > EXITUS iatrogen

Diese Formel (Kausalkette) gehört den christlichen Kirchen. Sie ist deren geistiges Eigentum. Die Medizin darf und muß sie benutzen, sich unterwerfen, und Sie, Herr **Professor Dr. Hoppe**, haben den Empfang eigenhändig unterschrieben.

Als Experte werden Sie die Kausalität erkennen. Nachzulesen ist es im **Psyhyrembel** (Klinisches Wörterbuch), und Sie werden zum Massenmörder, weil Sie Arzt und Akademiker sind, auch wenn die Menschen selbst Hand an sich legen. Gott möge Ihnen vergeben - wir nicht.

Bruno Rupkalwis

Liebe Leser,

*dieses an den Präsidenten der Bundesärztekammer gerichtete Schreiben liegt ihm seit 12. Dezember 2003 vor. Der Experte (Professor Dr. der Medizin) hat sich nicht dazu geäußert, ist nicht bereit, Verantwortung zu übernehmen: **Die Mediziner (Ärztepfusch!) gehen über Leichen!***

Als wir einer Gruppe Menschen erklärten, daß sich täglich etwa 30 Menschen in Deutschland aufgrund ihrer Depression aufhängen, vergiften, ausbluten oder von Hochhäusern springen, wollten sie es nicht glauben: „Die Medien berichten doch nichts darüber, und wenn es nicht in der ‘Bildzeitung’ steht, kann es nicht wahr sein!“ Liebe BILD, es ist wahr!

Das Schreiben haben wir am 16.12.03 auch an Herrn Olav Scholz, Generalsekretär der SPD, übergeben. Herr Scholz versprach per Handschlag vor Hamburger Bürgern, Antwort zu geben. Der Handschlag eines Pferdehändlers gilt, der eines SPD-Politikers ist wertlos!

BRUNO RUPKALWIS, Sprecher

Impressum

Herausgeber: Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich), Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich. Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

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

EIGENHÄNDIG RÜCKSCHEIN
Bundesministerium
für Gesundheit
Frau Ulla Schmidt, Bundesministerin

53108 Bonn



Nicht denken - sauber bleiben!

Volkskrankheit Depression

Anlage: Schreiben an Dr. Mirow vom 14.12.03
Grußkarte

Datum: Dienstag, 30. Dezember 2003

Sehr geehrte Bundesministerinnen Frauen Ulla Schmidt und Edelgard Bulmahn!

Wir, der **Aktivkreis Depression**, haben unsere Internetseite geändert: „*Relativ zum Wissen sind die Menschen dümmer als im Mittelalter*“, und Sie beide sind Menschen. Sie, Frau Edelgard Bulmahn, haben das Geleitwort zur *Broschüre Depression* des BMBF (Referat Öffentlichkeitsarbeit) unterschrieben, in der kein Wort über gesunde Ernährung steht, und Sie, Frau Ulla Schmidt, unterschrieben am 27.06.02 die *Approbationsordnung für Ärzte*, tragen damit die Verantwortung dafür, daß unsere Ärzte keine Ahnung von gesunder Ernährung (Vitaminen) haben.

Die beigefügten Unterlagen haben wir am 16.12.03 (auf einer Versammlung) an Herrn Olaf Scholz, Generalsekretär der SPD, persönlich übergeben. Herr Scholz versprach per Handschlag vor Hamburger Bürgern, Antwort zu geben. Nachdem Herr Scholz den Inhalt erfaßt hatte, entgleisten vorübergehend seine Gesichtszüge. Ihm wurde bewußt, daß es um Menschenleben geht. Am Ende der Versammlung war der „Redegewandte im Vieraugengespräch“ sprachlos.

Wir übergeben Ihnen (den deutschen Bundesministerinnen) nachfolgende Formel (Kausalität):

[PALP < Trp < 5-HT] > EXITUS iatrogen

Diese Formel ist geistiges Eigentum der christlichen Kirchen. Nächstenliebe ist Gebot der Christen! Als Bundesministerinnen haben Sie den nach Art. 56 GG vorgeschriebenen Eid geleistet, und Sie werden zu Schreibtischtätern, weil Sie gerade diesen (Ihren) Fachministerien vorstehen, auch wenn die Menschen sich selbst umbringen. Gott möge Ihnen vergeben.

Den Empfang haben Sie eigenhändig unterschrieben.

Ein gutes neues Jahr

Bruno Rupkalwis, Sprecher

PS: Kopien erhalten Frauen Bischöfin *Bärbel Wartenberg-Potter* und Ministerpräsidentin *Heide Simonis*

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

EIGENHÄNDIG RÜCKSCHEIN

Evangelische Kirche in Berlin-Brandenburg
Herrn Landesbischof und Vorsitzender
des Rates der EKD, Dr. Wolfgang Huber
Georgenkirchstr. 69 / 70



Nicht denken - sauber bleiben!

10249 Berlin

Volkskrankheit Depression

Anlage: Schreiben an Dr. Mirow vom 14.12.03, Grußkarte
Schreiben an Paul Spiegel

Datum: Freitag, 02. Januar 2004

Sehr geehrter Herr Präses Bischof Dr. Wolfgang Huber!

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen. Von ihnen nehmen sich etwa 12.000 Menschen jährlich aus depressiver Verzweiflung das Leben. Sie werden mit Psychopharmaka (Antidepressiva) vollgepumpt und vollgestopft - es sind Menschen wie Sie und ich, und sie werden mit Hilfe der Psychologie auf einen Irrweg geschickt. Ist das Gottes Wille?

Frau Bischöfin Bärbel Wartenberg-Potter (Sprengel Holstein-Lübeck) ist nicht bereit, Verantwortung zu übernehmen. Sie ist nicht bereit, die Kausalität, die das Leben von 24 Millionen Menschen (laut WHO) in Deutschland berührt, anzunehmen. Unsere Spende will sie auch nicht! Was haben wir verbrochen, und „Was würde Jesus dazu sagen?“ Heiner Geißler weiß: **„Die Gier nach Geld zerstört die Hirne der Menschen!“**

Die beigefügten Unterlagen haben wir am 16.12.03 (auf einer Versammlung) an Herrn Olaf Scholz, Generalsekretär der SPD, persönlich übergeben. Herr Scholz versprach per Handschlag vor Hamburger Bürgern, Antwort zu geben. Nachdem Herr Scholz den Inhalt erfaßt hatte, entgleiten vorübergehend seine Gesichtszüge. Ihm wurde bewußt, daß es um Menschenleben geht. Am Ende der Versammlung war der „Redegewandte im Vieraugengespräch“ sprachlos.

Wir übergeben Ihnen (der evangelischen Kirche) nachfolgende Formel (Kausalität):

[PALP < Trp < 5-HT] > EXITUS iatrogen

Diese Formel ist geistiges Eigentum der christlichen Kirchen. Den Empfang haben Sie eigenhändig unterschrieben. Sie sind offizieller Miteigentümer, und das Wissen können Sie nicht zurückgeben: „Gott will, daß die Menschen gesund sind!“, schrieb vor fast drei Jahren ein Kollege von Ihnen. Er weiß, welches Werkzeug benutzt wird. Bitte informieren Sie den Rat der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

Königin Elisabeth II von England, als Oberhaupt der anglikanischen Kirche, ist Miteigentümerin der Kausalität. Ihre Majestät weiß es!

Ein gutes neues Jahr

Bruno Rupkalwis, Sprecher

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

EIGENHÄNDIG RÜCKSCHEIN

SPIEGEL-Verlag
Herrn Stefan Aust
Chefredakteur
Brandstwiete 19



Nicht denken - sauber bleiben!

20457 Hamburg

Volkskrankheit Depression

Anlage: Schreiben an Präses Dr. Wolfgang Huber vom 02.01.04
Datum: Mittwoch, 07. Januar 2004

Sehr geehrter Herr Chefredakteur Stefan Aust,

wir nehmen Bezug auf Ihren SPIEGEL-Beitrag vom 01.12.03: MEDIKAMENTE „Sollen wir die Kinder sterben lassen?“
„**Wir bringen unsere Kinder um!**“, langsam aber sicher, und wir machen uns mitschuldig. Sie, Herr Chefredakteur Aust, werden zum Täter, wenn Sie sich weiterhin so verhalten, wie Sie sich verhalten. Gleiches gilt für Ihre Kollegen Diekmann, Markwort, Riekkel, Plog, Schäfer und wie sie alle heißen. Die Pillenverschreiber (Ärzte) stopfen unsere Kinder, unser wertvollstes Gut, mit Ritalin® und andere Psychopharmaka voll, züchten sich die Medikamentensüchtigen von morgen heran - man denkt voraus: Der Rest der Entmündigten, der zufällig gesund bleibt, zahlt die Zeche.

Die Methoden werden immer schlimmer, sie sind 'psycho-arglistig' und überall die gleichen: Das Dummerchen (SPIEGEL, FOCUS, BILD, BUNTE, TV, Frau. Dr. Kühnemann im BR, usw.) befragt den Experten (Mediziner, Psychologen; meist mit Professorentitel), der dann das dem Volk zu Vermittelnde herunterbetet. Wenn die Beiträge redaktionell abgefaßt sind, wie z.B. in der FUNK UHR Nr. 49 / 2003 („Wenn der Seele das Lachen vergeht...“), erfolgt die Bezahlung des Judaslohns mit lukrativen Anzeigen der Pharmaindustrie.

Das sind nicht unsere Erkenntnisse! Sie können Sie nachlesen: **Heilen verboten - Töten erlaubt**, die organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen, festgenagelt vom Bertelsmann-Verlag durch Kurt. G. Blüchel. Jörg Blech entlarvt **die Krankheitserfinder**, ihn kennen Sie persönlich, er ist Mitarbeiter in Ihrem Hause. Das S in ihrem Parteinamen können Schröder & Co. vergessen, wenn weiterhin die Bevölkerung schamlos ausgeplündert (300 Milliarden Euro!) wird.

Die Experten (Ärzte, Psychologen) haben keine Ahnung, ihnen fehlt die Ausbildung über Vitamine und deren essentielle (lebenswichtige) Funktionen. Die *Approbationsordnung für Ärzte* (sie hat Gesetzeskraft) sieht eine Ausbildung in gesunder Ernährung nicht vor. „**Welche idiotischen Politiker verbrechen derartiges?**“, diese Frage muß erlaubt sein. Die Ursachen der Depression sind seit etwa 40 Jahren erforscht. Wer logisch (in Verknüpfungen) zu denken vermag, findet sie sogar in alten Lexika beschrieben, so in „*Der Große Knauer*“ von 1968: *Pyridoxin* ist essentiell für den Protein- und Aminosäurestoffwechsel, und *Tryptophan* ist eine Aminosäure. Tryptophan ist Vorstufe des *Serotonins*. Aus Tryptophan gehen weitere lebenswichtige Stoffe hervor, so zum Beispiel das *Nicotinsäureamid* (Vitamin B3), dessen Mangel im Organismus *Demenz* verursacht. Das steht wiederum in einem alten Gesundheits-Brockhaus unter dem Stichwort *Pellagra*. Er steht in unserer Leihbücherei. Dieses Wissen ist aus neuen Lexika zum Teil verschwunden - warum? Die Demenzversicherung wurde schon im Fernsehen (Monitor) für die Alten gefordert - es ist unglaublich, wie die Bevölkerung verblödet wird.

Wenn der Gehirnstoffwechsel der Bedauernswerten zusammenbricht - manche Depressive verspüren einen „Knacks“ im Kopf - dann stimmt es mit den Neurotransmittern (*Serotonin*, *Botenstoff*) nicht mehr, und die Depression nimmt ihren gnadenlosen Verlauf, endet für viele an der Wäscheleine oder durch einen Sprung vom Hochhaus oder durch aufgeschnittene Pulsadern. Das nehmen Sie als *Vertreter der freien Medien* arglos und dummerhaftig hin. Sie schlucken alles, wenn es nur vom Arzt oder Psychologen kommt - nur Pyridoxin nicht, denn das gehört zu den kritischen Nährstoffen, und an denen ist nichts zu verdienen: *Was bringt den Doktor um sein Brot, a) die Gesundheit, b)...* (Eugen Roth).

Schauen Sie im *Pschyrembel* (Klinisches Wörterbuch) oder in anderen medizinischen Werken unter dem Stichwort *Depression* nach. Sie werden keinerlei Hinweise auf gesunde Ernährung finden. Hier und heute findet Massenmord statt, auch wenn die Betroffenen sich selbst umbringen, und es gibt Verantwortliche! Wir übergeben Ihnen folgende Formel (Kausalität): **(PALP < Trp < 5-HT) > EXITUS iatrogen**. Den Empfang haben Sie eigenhändig unterschrieben. Bitte informieren Sie den Presserat. In Deutschland gibt es kein Gericht, das dieses **Verbrechen an der Menschheit** verhandeln würde.

Ein gutes neues Jahr

Bruno Rupkalwis, Sprecher

Psycho-Brief 1 / 2004

PSYCHO- BRIEF



Nr. 2

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

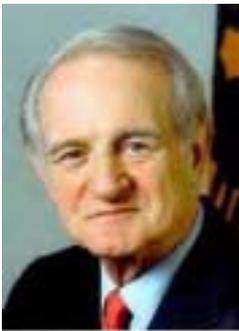
2.Jahrgang

März / Juni 2004

BRp 15.05.

Liebe Leser,

„Johannes Rau wurde heimlich hirnamputiert - sein Kopf ist leer. Es ist bisher weder ihm noch den (SPD-) Wählern aufgefallen.“ So wurde es in einem Kabarett (Matthias Riechling) vorgetragen. Das Publikum johlte vor Schadenfreude. Ich konnte darüber nicht lachen, mir war zum Kotzen, denn Riechling hat genau den Nagel auf den Kopf getroffen: **Johannes Rau ist ein Lump und Feigling**, dem das Lebensglück der deutschen Bevölkerung völlig egal ist. Rau ist für den Tod von 40.000 depressivkranken Selbstmördern während seiner Amtszeit verantwortlich!



Kraus

Abb.1: J. Rau: Sein Name ist Hase, er weiß von nichts!



Dr. med. Josef Mengele,

Abb.2: KZ- Arzt, Anthropologe, Massenmörder

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen, sie unternehmen über 100.000 Selbstmordversuche jährlich, davon enden etwa 12.000 tödlich. 800.000 von ihnen bringen sich Schnittverletzungen an Armen und Beinen bei: **Bis das Blut fließt!**

Die Erklärung der Ärzte: „Wir haben keine!“ Alles wird auf die Psyche und auf die Gesellschaft geschoben, und wer sich selbst umbringt, hat ohne den geringsten Zweifel selbst schuld. Hier und heute findet das größte Verbrechen der Menschheit statt, das den Judenmord durch die Nazis in den Schatten stellt. Die Krankheitsmafia (Pharma, Ärztfunktionäre, Kassen, Psychologen) hat seit Etablierung der

Psycho-Therapie weltweit etwa 40 Millionen Menschenleben auf dem Gewissen. „Die Achse des Bösen: Geldgier“, verläuft durch die Köpfe der Paten der Krankheitsmafia. Pharma-, Ärzte- und Inkassofunktionäre wissen genau: Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (*Beriberi, Pellagra*) und Mangelernährung. Sie unterlassen alles, was der Aufklärung der Menschen dient. Die Ursachen sind seit etwa vierzig Jahren erforscht. Genau so lange werden die Menschen mit Hilfe der Psychologie bewußt verblödet und auf einen Irrweg geschickt. Dazu die WHO (Dr. Wolfgang Rutz, Regional Advisor für Europa): „Unglücklicherweise ist, wie Sie sagen, das Wissen über Zusammenhänge von Vitaminen und Biosynthese von Neurotransmittern, z.B. Serotonin, noch immer zu wenig erforscht, es wird gewiß im Mittelpunkt zukünftiger sachorientierter Forschung stehen.“ Seitdem hat sich nichts bewegt; die Biosynthese ist seit langer Zeit erforscht.

Ihr Mächtigen dieser Welt, sorgt dafür, daß die Achse in den Köpfen bricht - dann öffnen sich Euch die Herzen!

Seit Dezember 2000 bitten wir den Bundespräsidenten, daß er sich zu Wort meldet. Wir haben ihn laufend angeschrieben, daß er sich für eine unabhängige wissenschaftliche Überprüfung der **Zusammenhänge von Depressionen und Mangelernährung**, der **Biosynthese der Neurotransmitter**, verwendet. Außer Ignoranz erfolgt von Seiten der Verantwortlichen (Seite 6 und 8) keine Reaktion. Gerhard Schröder, Bundeskanzler, verhält sich genau wie Rau & Co. Man kann schreiben wie man will, was man will und wohin man will, sobald **Depressionen und Industriernährung** in Verbindung gebracht werden, setzt tödliches Schweigen ein: **Sie gehen wieder über Leichen!**

„**Depression kann jeden treffen. Jeder kann etwas dagegen tun**“, schreiben Pharmafirmen (z.B. STADA) in ihren Werbemitteln. Das zu verbreitende Wissen - Halbwahrheiten - wird mit allen Mitteln für den Absatz von Psychopharmaka in die Bevölkerung geklopft. Aufgrund der Industriernährung tragen fast alle Menschen eine *latente Depression* in sich, kommt sie zum Ausbruch, bekommt die Seele die Schuld - ein Milliardengeschäft. **Das kann nicht Gottes Wille sein!**

Bruno Rupkalwis

Editorial

Sehr geehrter Herr Kardinal Ratzinger, Eure Eminenz,

es ist zum Verzweifeln: Sie gehen wieder über Leichen! Bitte wirken Sie auf den Heiligen Vater, den geachteten Menschen und Papst, ein, daß er sich zu Wort meldet. Roman Herzog und Helmut Schmidt kennen Adorno und Horkheimer noch - sie waren Lumpen, und Ihr kennt Johannes Rau und Gerhard Schröder - sie sind Lumpen.

Lassen Sie nicht zu, daß der von allen geschätzte Mensch, Papst Johannes-Paul II, durch Unterlassen auch zum Lumpen wird. Wahrheit ist beweisbar, das Internet wird es früher oder später ans Tageslicht bringen. Geschichte wird erst dann geschrieben, wenn Historiker zu wühlen beginnen, meistens postum.

*Ich bin ein einfacher Mensch, aber ich bin des Denkens noch mächtig, und ich bitte, daß der Papst sich für eine unabhängige wissenschaftliche Überprüfung der **Biosynthese der Neurotransmitter** einsetzt, und daß das Ergebnis dann den Menschen in den Medien vermittelt wird. Das Wesen Gottes ist unfasslich, unbegreiflich: „Nicht-Tun (Laotse)“, darf nicht mit Nichtstun verwechselt werden. Erkenntnis, zumal des Unheils, liegt nicht an der Oberfläche: Geben Sie dem Leben eine Chance!*

Mit freundlichem Gruß

Sprecher, Aktivkreis

◆ Depression - der stille Schrei

- Ohne Zynismus - oder doch?..... 3
- **Dreißig Silberlinge**..... 6
- **Die Biosynthese der Neurotransmitter**..... 7
- (Kanzler-) **Amtsdeutsch**..... 8
- **Keine Antwort von STADA**..... 9

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

Deutscher Bundestag
Herrn Lothar Binding, MdB
Platz der Republik 1

11011 Berlin



Nicht denken - sauber bleiben!

Volkskrankheit Depression

Anlage
Datum: 22. April 2004

Sehr geehrter Herr Binding,

ich bestätige Ihnen hiermit Ihren Telefonanruf vom 21.04.04 gegen 13,10 Uhr.

Sie sagten, daß Sie als Bundestagsabgeordneter keine Möglichkeit hätten, Hilfestellung (für depressivkranke Menschen) zu geben. Ich fragte Sie: „*Wer sonst als die Abgeordneten sind für das Wohlergehen der deutschen Bevölkerung zuständig?*“

Sie sagten, daß Sie Elektriker seien und von Medizin keine Ahnung hätten. Ich fragte Sie: „*Muß ich mich als Eisenbahner um das Wohlergehen von 4.000.000 depressivkranken Menschen in Deutschland alleine kümmern, ohne das ein einziger Politiker hilft?*“

Ich bestätige Ihnen weiter, daß ich Ihnen sagte: „*Ich bin erregt, und ich kenne die Methoden der Abwimmelung. Ich habe autodidaktisch Psychologie studiert!*“ Darauf antworteten Sie: „*Als Psychologe sollten Sie sich ruhiger verhalten!*“

Ich sagte Ihnen: „*Meine erwachsene, damals depressivkranke Tochter ist durch die Hände von etwa 15 Ärzten und fünf Psychologen gegangen, sie wurde ständig weitergereicht, bis sie in der Psychiatrie landete. Nicht ein einziger dieser „Experten“ hat sie nach ihrer Ernährung befragt!*“

Der Dialog wurde dann unmöglich!

Ich forderte Sie noch auf, zu meinen Schreiben schriftlich Stellung zu nehmen. Das lehnten Sie mit folgenden Worten ab: „*Das werde ich auf keinen Fall tun!*“ Darauf entgegnete ich Ihnen: „*Sie sind ein Feigling, genau wie Ihre Kollegen Politiker im Deutschen Bundestag!*“

Das Gespräch wurde beendet.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

PS: Die beigefügten Unterlagen werden wir im nächsten *PSYCHO-Brief* an die deutsche Elite verteilen. Falls Sie keine Informationen mehr wünschen und wir Sie in der Eliteliste (Verteiler) streichen sollen, teilen Sie es bitte mit.

1. Ausfertigung

Herrn
Rechtsanwalt und Notar Schloch
zur **öffentlichen Beglaubigung** und **Verwahrung**
vorgelegt am _____

Anlage: **Liste der untätigen Informierten (Unterlasser)**

Schreiben an Kai Diekmann (BILD) vom 09.04.04
Die *Biosynthese der Neurotransmitter* (BRp 12.2003)

Ohne Zynismus - oder doch?

Sehr geehrte Herren Abgeordnete!

„Wenn wir anderen Ehre geben, müssen wir uns selbst entadeln (W. O. Divan, Goethe). Einen gewissen Stachel hat die Ehrenkränkung doch, den auch der kluge und brave Mann sehr schwer empfindet (Schopenhauer).“

Frauen können nicht logisch denken, deshalb spreche ich nun Männer an! Alle denken nur an sich, auch Johannes Rau und der Genosse Gerhard Schröder. Alle 'mit Glieder' im Bundestag (MdB) sind gleich, sie haben das „*Bosbachsche Syndrom*“, sie sind eine homogene, pseudo-intellektuelle, elitäre und skrupelvolle glibberige Masse, die vom *Weißkittel-Syndikat* (Kurt G. Blüchel) in Jauche konserviert wurde. Nur ich, ein Psychopath, bin anders: „**Ich denke nur an mich!**“



Abb.1: Im Bundestag: „Übernehmen Sie bloß keine Verantwortung!“

Mein Lehrmeister, der große *Heinrich Hennigs*, lehrte: „Verdrehe alle Tatsachen ins Gegenteil, dann bist du sofort ausgebildeter Psychologe!“ Die Deutschen glauben an Psychologie wie Kinder an den Weihnachtsmann. Forscher meiner Akademie haben es getestet, sie befragten deutsche Verbraucher nach Schwellenpreisen:

„**6,99 Euro** für einen *Andy Warhol*, würden Sie den Preis bezahlen?“ Die Antwort lautete zu 99 Prozent: **Nein!**

Hennigs hätte das als Volksverdummung und Volksbetrug bezeichnet. An der Dummheit (PISA) unserer Schulkinder sind unfähige Politiker und geldgierige Ärzte schuld - nicht die Kinder. Man gibt den Kindern nicht mit der Nahrung die Stoffe, die der Denkapparat dringend benötigt: **Thiamin und Pyridoxin**. Den psycho-verblödeten Deutschen war gar nicht bewußt, daß es solche Psychopreise überhaupt gibt. Länder mit intelligenter Bevölkerung schaffen Schwellenpreise ab. Der Aufwand für das *Wechselgeld-Gefummel* (oft nur ein Cent) kostet volkswirtschaftlich

Unsummen, die der Verbraucher letztlich bezahlen muß. Schwellenpreise sind stets Höchstpreise, das weiß jeder „dumme Kommunist“, sie wurden bei der Mission und auf Rat von Psychologen vor etwa 40 Jahren sukzessive im Einzelhandel und an den Tankstellen eingeführt. Wir Deutschen sind mit Sicherheit die Letzten, die diesen Humbug wieder abschaffen.

Gott beschütze unsere Abgeordneten vor Ärzten und Psychologen, damit es in Deutschland endlich wieder aufwärts geht, und: **Wer Hennigs nicht kennt, hat eine Bildungslücke!** Friedrich Nietzsche (*Hennigs* Lehrmeister, später Karl Jaspers) wußte noch: „*Das größte Glück des Mannes ist, wenn er sagt: Ich will! Das größte Glück des Weibes ist, wenn sie sagt: Er will!*“ Gerhard Schröder rüttelte an der Kanzleramtspforte und brüllte: „**Ich will hier rein!**“ Schröder muß Nietzsche gelesen haben: „*Der Übermensch*“, er *bekämpfte das Mitleid und die christliche Nächstenliebe* - weiter so, Genosse Schröder, in die Armut mit den Deutschen, weil sie nicht mehr den Sozis glauben! Schröder ist damals wie heute potent, ist *Einbrecher* „zum Wohle“ des Deutschen Volkes: „**So wahr ihm Gott helfe!**“

Die vorstehenden Zeilen wurde unter Berücksichtigung der Lehren *Sigmund Freuds* und anderer (Wohl-) Täter abgefaßt, sie sind daher psychologisch korrekt und halten jeder Überprüfung stand. Mit Logik darf man deutsche Politiker nicht belästigen, man würde sie quälen, sie kennen die Gesetzmäßigkeiten nicht. Es gibt aber wenige unter ihnen (z.B. Wolfgang Gerhard), die wissen, was konkludent ist. *Guido Mobil* (*Schuhsohlen-Vorsitzender*) weiß es nicht, dafür liegt ein von ihm eigenhändig unterschriebenes Dokument vor, was später gegen ihn verwendet werden kann.

Im ZDF lief nachts gerade ein Dreiteiler über deutsche Ärzte - **über Massenmörder**. Die Bevölkerung wurde nach dem Krieg entnazifiziert, die wahren Verbrecher (75% der Ärzte waren Nazis) jedoch nicht „*entarztifiziert*“. Nach 60 Jahren erst kommt die Wahrheit über die größten Lumpen der Menschheit ans Tageslicht: **Ärzte - die Halbgötter!**

Nur ein bißchen Grieß: Wir *Sterblichen* haben „innere Werte“, es sind unsere Organe, mit denen Handel betrieben wird. In Indien verkaufen Arme ihre Nieren (Fernsehbericht) und bleiben nach der Operation bettelarm wie vorher! Der Rohstoff: *Menschenmaterial* wird nach Europa eingeflogen. Man zeige in *Arztserien* und *Gesundheitsmagazinen* endlich die Wahrheit, wie Ärzte lebende Leichen betäuben, sie festschnallen und bei lebendigem Leibe ausschachten - aus reiner Geldgier: **Der ärztliche Kannibalismus wird psychologisch gekonnt Organspende genannt!**



Abb. 2: Warmherzige Schwester: „Herr Doktor, haben Sie kein Herz? Der ist doch schon fast kalt!“

die *Halbgötter* übergibt, soll sich bewußt sein, was er sich selbst (psychisch) und seinem Angehörigen (somatisch) zufügt. Das Erwachen kommt immer erst nach dem Schlaf! Konsequenter wäre, die Organtransplantation aus der gesetzlichen Versicherung herauszunehmen und die Befürworter dieser *ärztlichen Machenschaften* sich selbst privat und freiwillig versichern zu lassen.

Der Hirntod ist eine Erfindung der Ärzte, um straflos morden zu können: Hirntote sind nicht tot - sie sind nicht kalt! Sie würden um sich schlagen, sich vor dem Ausschachten wehren, wenn sie nur könnten, um sich den *blutigen Händen* auf der Schlachtbank zu entziehen. Ihre Psyche (Seele) lebt, und sie empfinden mit Sicherheit die schlimmsten Schmerzen. Der Mensch lebt nicht nur mit dem Kopf (Hirnströme) allein, er lebt mit dem Gehirn, dem Rückenmark und den Nerven - das ist unbestreitbar. Das Ganze des Menschen ist die Einheit, die von der Zehenspitze bis zur Kopfhaut reicht und als Zentralnervensystem (ZNS) bezeichnet wird. Das weiß jeder Medizinstudent, das sollte auch jeder Psychologe und Politiker wissen!

Die Entscheidung über Gesundheit oder Tod gehört nicht in die Hände von Ärzten, denn an beiden, Gesunden und Toten, sind sie nicht interessiert, an denen können sie nichts verdienen. Befangene Richter dürfen nicht richten: **Ärzte sind die Befangenen ihrer selbst - Richter und Henker in einer Person!**

Jeder Angehörige, der einen „Hirntoten“ zum Ausschachten an

Psychologen, die Beigeordneten der Ärzte, die in der ehemaligen DDR mit *‘Operativer Psychologie’* ihr wahres Gesicht zeigten, weil sie hilflose Menschen (Insassen) mit ihren Methoden psychisch folterten und quälten, sie sogar in den Selbstmord trieben, sind unglaublich. Psychologen wurden zu Verbrechern, nur weil Menschen nicht an den Sozialismus glaubten. Die Symbiose aus Medizin und Psychologie, die sich in den letzten 30 Jahren vollzogen hat, ist das größte Übel für die Menschheit: **Es gibt keine psychosomatischen Krankheiten - nur somatischemotionale!**

Die Tatsachen wurden um 180 Grad verdreht und in das Bewußtsein der Menschen gehämmert, und das Ganze scheint in den Führungsetagen der Chemie- und Pharmakonzerne (der 60er Jahre) generalstabsmäßig und strategisch geplant - analog der Nazipropaganda und mit den Mitteln der *psychologischen Kriegführung*. Hier findet z.Z. das größte Verbrechen der Menschheit statt, das den Judenmord durch die Nazis relativiert und in den Schatten stellt. Ich habe als Deutscher mit gesenktem Kopf und demütigem Bewußtsein YAT VASHEM in Jerusalem besucht, deshalb weiß ich, wovon ich schreibe. Da ist ein Stein ins Rollen gebracht worden, der nicht mehr aufzuhalten ist: Das Bewußtsein der Menschen liegt systematisch zerstört am Boden, wir sind zu (Konsum-) Sklaven mit eingeschränkter Gehirntätigkeit und zur kritikunfähigen, knetbaren Masse gemacht worden, und unsere (Geld-) Scheinmächtigen, wie zum Beispiel Rau und Schröder, hängen als Marionetten an den Fäden dunkler (diabolischer) Gestalten, die nicht aus dem Schatten hervortreten. Wir sind eine Funktionärsdemokratie, die nicht mehr funktioniert, und ob wir wählen oder nicht, es verändert nicht die Tatsachen, daß unsere Politiker nur noch labern (stets an den Tatsachen vorbeireden; wie z.B. Wiczorek-Zeul, Amerikafeindin; ihr fehlen Tassen oder sie ist dumm) und daß politische Sendungen Schlaftabletten ersetzen - Mediendemokratie. In vierzig Jahren ist Deutschland ein verarmtes, ausgeplündertes Land: **Packen wir es an - es gibt in Deutschland nichts mehr zu tun!**

Die sogenannten „*psychosomatischen Krankheiten*“ sind hauptsächlich Mangelerscheinungen, Symptome, die aufgrund der Industriernahrung (Weißmehl, Zucker, Aroma, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und 1.000 andere Chemiegifte) entstehen, weil essentielle Stoffe (Vitamine) fehlen, gar unserer Nahrung entzogen wurden. In jedem Organismus eines Menschen der Industriestaaten werden jährlich etwa 2 Liter toxischer Sondermüll (Chemiegifte; Codex Alimentarius) über die Nahrungskette entsorgt. Die Symptome der Mangelkrankheiten verschwinden, solange sie reversibel sind, wenn sich der Stoffwechsel durch vernünftige Ernährungsweise (frei von Chemiegiften) im Organismus normalisiert, was jedoch kaum noch möglich ist. In letzter Konsequenz landen die Betrogenen in der Psychiatrie - mehr als 500.000 Deutsche.



Abb. 3: **12.000 Hinrichtungen in Deutschland**
Psychologie und Ernährung: Depression, die Todesstrafe, die durch die Hintertür eingeführt wurde!

Die Symptome der Mangelernährung (kritische Nährstoffe) können verschieden stark im Vordergrund stehen und werden von unfähigen Ärzten nicht erkannt, weil die Ärzte mit Gesetzeskraft (*Approbatonsordnung für Ärzte*) im Studium nicht genügend darüber hören. Die Weiterbildung der Ärzte liegt in der Hand der Pharmaindustrie, die nur an *Pillenverschreibern* und *Pillenverkäufern* interessiert ist, denn in gesunde Menschen können sie normalerweise keine Pillen stopfen: „*Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie besser Ihren Schlachter*“
Psycho-Brief 2/2004

oder Drogisten!“ Doch nichts ist unmöglich: „Erst werden Pillen entwickelt, die Krankheiten werden später dazu erfunden (Jörg Blech, Die Krankheitserfinder - DER SPIEGEL)!“

Ihr Historiker, befragt rechtzeitig die durch Psychologen Gequälten und Traumatisierten (Zeitzeugen), haltet deren Aussagen schriftlich fest, oder wollt ihr wieder 60 Jahre warten? Die Bevölkerung muß heute (nach 15 Jahren) über die Verbrechen der Psychologen (in der DDR) aufgeklärt werden - eine Dokumentation muß her. Ich verspüre in mir Trauer: Die Psychologen spielen sich als Fachleute der Seele auf, und die feigen Pfaffen (der Klerus) **versilbern gerade meines Gottes Kirchen!** Der Untergang des Abendlandes begann im Jahre 1962, dem Gründungsjahr des *Codex Alimentarius* und mit der Verleihung des Friedensnobelpreises an *Linus Pauling*. Gott gebe, daß ich mich irre!

Zu guter Letzt:

„Übers Niederträchtige
Niemand sich beklage:
Denn es ist das Mächtige,
Was man dir auch sage.“
(W. O. Divan, Goethe)

Die *Leichen-Legende* (Renate Greinert) vom Hirntod ist entlarvend, wenn man sich dafür interessiert, sich darüber informiert, und Dr. phil. Dr. med. Josef Mengele, Anthropologe und Koryphäe, läßt die deutschen Ärzte aus der Hölle grüßen. Der ZDF-Dreiteiler muß im Bundestag öffentlich gezeigt werden, damit alle deutschen Abgeordneten wissen, wer unser Volk damals gnadenlos ausbluten ließ und wer es heute schamlos ausplündert: „**Ullas Gesundheitsreform**“ **stiehlt alten Frauen in Heimen das letzte Taschengeld!** Sozialdemokraten sind die Steigbügelhalter der deutschen Krankheitsmafia.

„Da kann man nichts machen, die Lobby der Ärzte und der Pharmaindustrie ist zu stark,“ sagte **Ulla Schmidt** öffentlich im Fernsehen. Andrea Fischer, die Vorgängerin in ihrem Amt, war der Krankheitslobby ein Dorn im Auge: „*Frau Ulla Schmidt, gehen Sie zu Ihrem alten Arbeitsplatz zurück, zu Ihrer Schwester nach Aachen! Dort können Sie Ihre volle Leistung entfalten. Ihren Genossen **Gerhard Schröder** nehmen Sie am besten gleich mit!*“

In diesem Sinne:
„Reich mir die Flosse, Genosse, zum Bund, du Hund.
Und willst du nicht mein Bruder sein, dann schlag ich dir den Schädel ein!“
(Urheber unbekannt)

Wir weisen alle Abgeordneten darauf hin, daß jedes „*nicht gesprochene Wort*“ später gegen sie verwendet werden kann. Wir wären erfreut, wenn anständige Frauen sich zu diesem Thema zu Wort melden, und meine Damen, entschuldigen Sie bitte den Satz am Anfang: „*Er war wirklich nicht so gemeint, wie er niedergeschrieben wurde!*“

Mit freundlichem Gruß

Prof. Dr. W. Überzwerch, Mietmaul

Redaktion: OnlyPRESS
Homepage: <http://members.aol.com/brpaktiv>
Telefon 040 / 830 62 42

PS für MONITOR (ARD): In **Frontal 21** (ZDF) lief gerade ein Beitrag über Borderline. 800.000 Menschen bringen sich in Deutschland Schnittverletzungen an Beinen und Armen aus depressiver Verzweiflung bei. Es ist in Deutschland unmöglich, über gesunde Ernährung in diesem Zusammenhang zu sprechen, da besteht eine unüberwindbare Mauer des Schweigens. Die Ursachen liegen im Pyridoxinmangel (kritischer Nährstoff, Vitamin-B6). Ohne Pyridoxin kein Tryptophan, ohne Tryptophan kein Serotonin und ohne Serotonin Depressionen (und Borderline).

Diese einfachen kausalen Zusammenhänge, die jeder 17jährige Schüler auf Anhieb versteht, wenn man ihm Hintergrundwissen vermittelt, wollen die Verantwortlichen in Deutschland nicht verstehen (wissen). Es ist zum Kotzen! Ich bitte um Entschuldigung.

Bestätigt:

Bruno Rupkalwis, BHS a.D.
Sprecher Aktivkreis Depression

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

BILD-Gruppe
Herrn Kai Diekmann
Herausgeber u. Chefredakteur
Axel-Springer-Platz 1



Nicht denken - sauber bleiben!

22587 Hamburg

Dreißig Silberlinge

Ihr Schreiben vom 29.03.04
Anlage: 2 Briefe (Kühn-Mengel, Johannes Rau)
Datum: Karfreitag, 09. April 2004

Sehr geehrter Herr Diekmann,

Sehr geehrter Herr Binding,

im Internet habe ich gerade 304 Einträge (Google) unter dem Suchbegriff „SPD Parteiaustritte“ gefunden. Es ist ein einziges Geheule Ihrer Kreisverbände. Anständige Sozialdemokraten verlassen angewidert scharenweise die SPD, schreiben ihre Meinung. Für wie verblödet haltet Ihr Rest-Genossen die Wähler?

Ihre Genossen Dr. Wolfgang Wodarg und Olaf Scholz sind auch Lumpen. Ich habe es Ihnen zweimal geschrieben, und Sie wollen es immer noch nicht glauben, deshalb ein drittes Mal: Wahrheit ist beweisbar!

11.04.2004 BRp

wäre *Jesus Christus* unter uns, Sie, Schröder und der Oberchrist Huber, würden ihn ein zweites Mal ans Kreuz nageln. Sie haben sich zwar der Münzen entledigen können, der Symbolkraft entkommen Sie nicht: *Jesus ist unter uns*, und Judas ist es auch, sonst hätte unsere abendländische Religion keinen Wert mehr.

„Wenn man etwas sucht, weiß man nicht, was man am Ende finden wird“, sagte Golo Mann gestern in einem Fernsehportrait. Er sagte auch: „Adorno und Horkheimer sind Lumpen!“ Welcher anständige Deutsche würde sonst wagen, diese Wahrheit so deutlich auszusprechen - Roman Herzog jedenfalls nicht, auch nicht Helmut Schmidt. Diese Lumpen (der Frankfurter Schule) prägen das heutige Bewußtsein (Gewissen) der Gesellschaft: **Psycho-Verlogenheit, Gier nach Geld, Indoktrination und Psycho- (Bomben-) Terror!**

Nachdem meine erwachsene Tochter mich unter Tränen und quälendem Schamgefühl (durch Psychotherapie ausgelöst) fragte: „Papa, hast du mich als Kleinkind mißbraucht?“, ich sie einige Tage später in ihrem Blut (Pulsadern) vorfinden und sie in einer Psychiatrie abgeben mußte, habe ich nach den Ursachen der Depressionen gesucht - und das nicht in der Seele. Ich habe dann die Ursachen der Kopfkrankheiten (Depressionen, Migräne, Demenz usw.) gefunden - durch reinen Zufall. Es ist alles erforscht, es ist Vitaminmangel, und das Schlimme ist: **Staatliche Stellen und Behörden wissen es!**

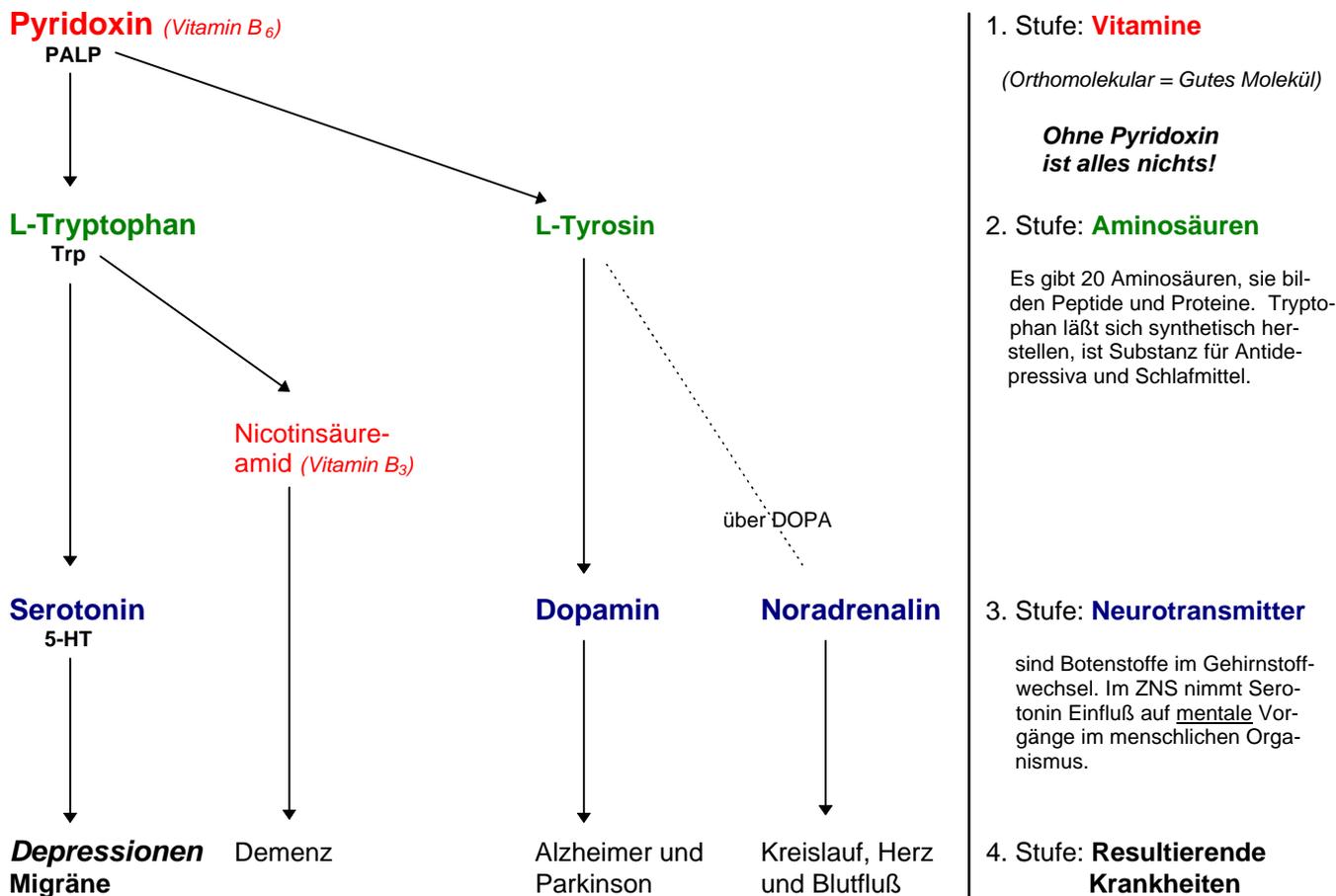
Dieses Wissen muß ich loswerden, es gehört mir nicht, doch keiner nimmt es ab. Weder Johannes Rau noch Gerhard Schröder, auch sie sind Lumpen, verstehen, antworten aber nicht. Sie haben blutige Hände, wer ihnen die Hand reicht, besudelt sich. Das ist hart - aber es ist die Wahrheit. Markwort vom FOCUS weiß es, er läßt sich verleugnen: „Leider können wir momentan keinen Artikel zu diesem Thema veröffentlichen...“

Frohe Ostern

(Bruno Rupkalwis, Sprecher)

Logische Verknüpfungen
der Biosynthese der Neurotransmitter
dem *Pschyrembel* (Klinisches Wörterbuch) entnommen:

[PALP < Trp < 5-HT] > EXITUS iatrogen



Nur Gutes für Körper und Seele

Es ist unglaublich, wie *das kriminelle Weißkittel-Syndikat* (Kurt G. Blüchel) rücksichtslose Ausbeutung der sozialen Sicherungssysteme betreibt. Auf der Suche nach den Ursachen der Depression, unter der 4 Millionen Menschen allein in Deutschland leiden, haben wir aus dem Wissen des *Pschyrembel* (Klinisches Wörterbuch) die obige Grafik zusammengestellt, dabei Verknüpfungen und Verweise beachtet. Dieses Wissen ist etwa 40 Jahre alt. Wir bitten unsere Ärzte (Koryphäen) um Entschuldigung, daß wir noch in der Lage sind, logisch (nicht psycho-) zu denken.

Dem *Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte* ist bekannt, daß in der Industriernahrung am häufigsten Mangel an Thiamin (B₁), *Pyrixodon* (B₆) und Folsäure besteht. Mit der Industriernahrung (z.B. Chemie: Farbstoffe, Aroma) werden die Menschen krankgefüttert, um dann Medikamente in sie zu stopfen - ein Milliardengeschäft.

Deshalb gibt kein Politiker Antwort, und wenn, ist es Makulatur. Die deutsche Elite hat kein Bewußtsein - **ist wieder Täter**, und wir brauchen nicht an vergangene Zeiten zu erinnern. In Israel starben jüngst zwei Kleinkinder, weil in der aus Deutschland stammenden Kindernahrung das lebenswichtige Thiamin fehlte.

Intelligente Psychologen, wie der Regional Adviser der WHO für Europa, *Dr. Wolfgang Rutz*, sprechen von der *unterschiedlichen männlichen und weiblichen Depression*, weil Frauen drei- bis *Psycho-Brief 2 / 2004*

viermal so häufig betroffen sind. Diese Psychologen (und unfähige Ärzte) kommen nicht auf die Idee, daß es an der Antibabypille liegt: Die *hormonale Kontrazeption* (Ovulationshemmer) ist Pyridoxinräuber. Frauen, die die Pille nehmen, sollten folglich mehr Pyridoxin aufnehmen, aber das sagt ihnen kein Arzt. Besonders betroffen sind die 19- bis 35-jährigen und Menschen, die Alkohol trinken - so steht es im *Pschyrembel*.

Die Bundesregierung, unter Leitung von Bundeskanzler Gerhard Schröder, zahlt jährlich für die Ursachenforschung (Pathogenese) der Depression 2,5 Millionen Euro. Verantwortlich ist das Ressort *Bildung und Forschung* (Edelgard Bulmahn). Frau Edelgard Bulmahn, Bundesministerin, will die Ursachen der Depression jedoch nicht wissen: Sie gibt (typisch deutsch) keine Antwort!

Der Sprecher des *Kompetenznetzes Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, ist nicht interessiert. Er schreibt, daß der gegenwärtige Zustand (Psychopharmaka und Psychotherapie) sich bewährt hat: „*Da bleibt einem die Spucke weg!*“

Bundeskanzler Gerhard Schröder ist seit 01. Juli 2001 laufend von uns angeschrieben worden. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt erfolgte keinerlei Reaktion. Seitdem haben sich allein in Deutschland 31.000 Menschen das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen. Dafür geht unser Dank an den Bundeskanzler und an Frau Ulla Schmidt, Gesundheitsministerin, die bei BILD nicht ans Telefon geht: „*Warum kneift die Ministerin vor den Fragen der Bürger?*“
BRUNO RUPKALWIS, Sprecher

BUNDESKANZLERAMT

Berlin, den 30. Juli 2001
Telefon 030 /4000 .2372
oder 030 / 4000-0 (Vermittlung)

312 - K - 408 542/01/0001

(Geschäftszeichen bei Antwort bitte angeben)

Herrn
Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17

22869 Schenefeld

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

der Bundeskanzler dankt Ihnen für Ihr Schreiben vom 1. Juli 2001, in dem Ihr großes gesundheitspolitisches Interesse zum Ausdruck kommt. Sie haben sicher Verständnis dafür, dass es dem Bundeskanzler wegen seiner vielfältigen Verpflichtungen nicht möglich ist, Ihnen persönlich zu antworten. Er hat mich beauftragt, zu Ihren Ausführungen Stellung zu nehmen.

Täglich werden uns zum Teil sehr detailliert ausgearbeitete Vorschläge gesundheitspolitischen Inhalts unterbreitet. Weil der Bundesregierung der Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern äußerst wichtig ist, werden diese Vorschläge intensiv geprüft und fließen selbstverständlich in die politische Willensbildung ein.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag



Schuhknecht-Kantowski

Aktivkreis Depression * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

STADapharm GmbH
Frau Sonja Ennulat-Duarte
Stadastraße 2 -18

61118 Bad Vilbel

Volkskrankheit Depression

Ihr Schreiben vom 13.04.04, *Neue Ratgeber zur Depression*
Datum: Freitag, 16. April 2004

Sehr geehrte Frau Ennulat-Duarte,

vielen Dank für die Zusendung Ihres neuen Ratgebers zur Depression. Er enthält am Schluß zwei wichtige Hinweise:

- Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige sportliche Betätigung an der frischen Luft unterstützt die Heilung.
- Verzichten Sie besser auf Alkohol, denn in der depressiven Episode droht Gewöhnung und Abhängigkeit.

Wie recht Sie doch in diesen zwei Punkten haben, denn Alkohol gehört genau wie *hormonale Kontrazeption* zu den Pyridoxinräubern. Deshalb sollten Menschen, die Alkohol trinken und Frauen, die die Pille nehmen, vermehrt Pyridoxin (kritischer Nährstoff) aufnehmen, sonst verbleiben sie im Teufelskreis der Depression, denn ihr Stoffwechsel ist entgleist.

Wir vermissen in Ihrem Ratgeber die Aufklärung der Patienten über die Biosynthese der Neurotransmitter: **Ohne Pyridoxin (PALP) kein Tryptophan (Trp), ohne Tryptophan kein Serotonin (5-HT)**. L-Tryptophan (und L-Tyrosin) sind als Aminosäuren essentiell für die Biosynthese - das weiß STADapharm genau wie GlaxoSmithKline (GSK). Ferner fehlt ein Hinweis, daß psychische Ereignisse (Stressfaktoren; Tod eines nahen Angehörigen, Trennungsschmerz, Prüfungsangst usw.), wenn sie länger andauern, extrem essentielle Stoffe für Reaktionen des Organismus (Stresshormone und -proteine) verbrauchen.

Wir halten uns z.Z. an **die Empfehlungen eines Pharma-Weltkonzerns**, nennen aber höhere Dosierungen:

Das Fehlen von B-Vitaminen kann zu nervöser Erschöpfung, Müdigkeit oder Lustlosigkeit (*und Depressionen*) führen. Weiterhin können unreine Haut, Haarausfall, brüchige Haare und Nägel die Folge sein sowie eine Schwächung des Immunsystems. Bei Kindern kann sich ernährungsbedingter Vitamin B-Mangel, z. B. durch Appetitlosigkeit und Schwäche, äußern - *was auch zu Depressionen führt; Kinder können sich meist nicht artikulieren*.

Vitamin B-Komplex Forte Dragees enthalten hochdosiert eine Kombination von aktiven Substanzen, die der Gruppe der B-Vitamine zugerechnet werden. Die Vitamine der B-Gruppe sind unentbehrlich für den ordnungsgemäßen Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel; sie sind also für den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen verantwortlich. Auch für Aufbau und Funktionsfähigkeit der Nervenzellen sind die B-Vitamine von entscheidender Bedeutung.

Die Symptome der Mangelerscheinungen können verschieden stark im Vordergrund stehen, das ist das Tückische, und es wird von vielen Ärzten leider noch immer nicht erkannt. Hier muß dringend Aufklärungsarbeit geleistet werden. Wir empfehlen depressivkranken Menschen eine Ernährungsberatung bei einem Oecotrophologen anstatt einer Psychotherapie und die Substitutionstherapie, wie gerade beschrieben. GSK führt für ihr Produkt von Hause aus sehr oft Schulungen durch und geht verstärkt auf Mangelsymptome und die Auswirkungen ein. Das Produkt hilft schnell und erfolgreich. Ob eine Indikation auf Depressionen bei der Zulassungsbehörde von GSK zwischenzeitlich angemeldet wurde, ist uns nicht bekannt. Vielleicht ist ein deutsches Unternehmen diesmal schneller?

Mit freundlichen Grüßen



Bruno Rupkalwis, Sprecher

PS: Bitte senden Sie uns Informationen zu Ihrem Vitaminprogramm

Psycho-Brief 2/2004



Nicht denken - sauber bleiben!

Anmerkung: Dieses Schreiben wurde nicht beantwortet. Man wird Gründe haben!

Letzte Hilfe



Am 15.04.04 erhielten wir von der Firma STADA Arzneimittel den abgebildeten Ratgeber zugeschickt, er umfaßt 28 Seiten. Wie in medizinischen Zeitungen oder Zeitschriften findet man im Zusammenhang mit Depressionen niemals die Ursachen der Depressionen benannt. Hinweise auf eine gesunde Ernährung sind stets karg oder fehlen völlig. Auch in diesem Heft steht nur ein Satz: „Eine ausgewogene gesunde Ernährung und regelmäßige sportliche Betätigung an der frischen Luft unterstützt die Heilung.“

Aus dem Inhalt möchten wir die Seite 11 zitieren: **Was verursacht die Depression, welche Vorgänge laufen im Körper ab?**

Diese Frage kann die medizinische Wissenschaft leider noch nicht ausreichend beantworten. Das Gehirn verarbeitet alle Informationen des Körpers und die Reize aus der Umgebung und Umwelt. Milliarden von Nervenzellen tauschen ständig Impulse aus und bedienen sich dabei bestimmter hormoneller Botenstoffe, der „Neurohormone“ Noradrenalin und Serotonin.

Bei Depressionen kommt es zu einer Störung des Gleichgewichts dieser Botenstoffe. Die Wirkung der antidepressiven Medikament setzt daher meist an den Schaltstellen zwischen den Nerven an.

Was STADApHarm nicht weiß, GlaxoSmithKline weiß es und will bei Schulungen Aufklärungsarbeit über Mangelsymptome und Folgen leisten. (Leere Versprechungen)

Internet-Lügen

„Fast 300 Milliarden Euro bezahlen die Deutschen für ihr mäßiges Gesundheitssystem, weit mehr als für den gesamten Bundeshaushalt.“

Der Leichenberg im Mai 2004

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, 
seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend unterrichtet. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt (Sie können es in den Akten dort nachlesen) erfolgte keinerlei Reaktion. Seitdem haben sich rechnerisch etwa 35.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere Informationen zur Volkskrankheit Depression finden Sie auch im Internet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Wahrheit ist beweisbar

Was Pharmaindustrie und Ärzte nicht wissen, nämlich die Ursachen der Depressionen, wir benennen sie:

Depressionen sind keine Krankheit und schon gar keine psychische. Depressionen sind Symptome von Mangelernährung, und junge Frauen leiden drei- bis viermal so häufig darunter, weil viele die Antitabypille nehmen, die ein Pyridoxinräuber ist!

Das deutsche Krankheitssystem ist ein einziger Augiasstall, den auszumisten auch ein Herkules nicht schafft. (Herkules, obwohl Halbgott, war kein Arzt)

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch, Mietmaul

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich

Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen). Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

Ein verbotenes Buch

Wenn Ärzte Fehler machen...

„Heilen verboten - töten erlaubt“
heißt das neue Buch des bekannten Medizin-Kritikers Kurt G. Blüchel. Seine Anklage gegen „die Götter in Weiß“: maßlos übertrieben - oder ist doch etwas drann?

Funk Uhr Nr. 23 vom 07.06.03

Art.1 und 56 GG gestrichen

Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland

Art. 1. [~~Schutz der Menschenwürde~~]

~~(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.~~

Art. 56. [Amtseid] Der Bundespräsident leistet bei seinem Amtsantritt vor den versammelten Mitgliedern des Bundestages und des Bundesrates folgenden Eid:

~~„Ich schwöre, daß ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren und verteidigen, meine Pflichten gewissenhaft erfüllen und Gerechtigkeit gegen jedermann üben werde. So wahr mir Gott helfe.“~~

Der Eid kann auch ohne religiöse Bezeugung geleistet werden.

Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland, der hiermit um Interesse gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann als Vertreter der Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
- des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
- der Gewerkschaften sowie an
- ausgewählte Medien (TV, Presse).

• Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

Wenn wir nicht erkennen, wo in unserem Land die Übel im Verborgenen stecken, können wir auf den Aufschwung lange warten.

Der stille Schrei

1. Kapitel

1.2. PSYCHO-Briefe

Inhaltsverzeichnis

1. **Offener Brief an den Bundespräsidenten vom 17.01.2003**
2. **PSYCHO-Brief Nr. 1** **Seite 7**
Die Ursache der Depression ist seit langer Zeit erforscht!
 - 2.1. *Allgemeines*: Über den Psycho-Brief
 - 2.2. *Psychologie im Alltag*: Beitrag BILD am Sonntag
 - 2.3. *Kurze Nachrichten*: Allgemeine Verunsicherung
3. **PSYCHO-Brief Nr. 2** **Seite 13**
Die Ursachen der Depression und das Verchwärmen
 - 3.1. *Psychologie*: Der Sprecher Kompetenznetz
 - 3.2. *Ernährung*: Fastfood und Co.
 - 3.3. *Verschiedenes*: Wir müssen uns einmischen
4. **PSYCHO-Brief Sonderausgabe März 2003** **Seite 19**
Offener Brief an den Bundespräsidenten vom 17.03.2003
 - 4.1. *Ärztefuschi*: Kampf im Wartezimmer
 - 4.2. *Verschiedenes*: Vater erschießt Psychologin
5. **PSYCHO-Brief Nr. 3** **Seite 25**
Frau Heide Simonis hat keine Meinung
 - 5.1. *Wahrheit ist beweisbar*: Die Janusköpfigkeit
 - 5.2. *Verschiedenes*: Nichts Besonderes
6. **PSYCHO-Brief Nr. 4** **Seite 31**
Folterqualen und Todesurteile für Depressive in Deutschland
 - 6.1. *Todesmut der Politiker*: Dr. Westerwelle weiß alles
 - 6.2. *Die alten Medien*: Chefredakteur Aust packt's an
 - 6.3. *Organisationseinsicht*: Die WHO läßt grüßen
 - 6.4. *Der Freund und Helfer*: Die Pharmaindustrie grüßt
 - 6.5. *Deutsche Krankenkassen*
 - 6.5.1. Die DAK gibt Rat
 - 6.5.2. Der vdak / AEV ist Spitze
 - 6.6. *Verantwortung delegieren*: Präsidentenworte mangeln
 - 6.7. *Kollaps - Heilen verboten*
7. **PSYCHO-Brief Sonderblatt Jul / Aug 2003** **Seite 45**
Der perfekte Massenmord
 - 7.1. *Ulla Schmidt*: TV-Beichte über Schulden usw.
 - 7.2. *Hans Eichel* fällt ins schwarze Loch
8. **PSYCHO-Brief Nr. 5** **Seite 49**
Welchen Herren dient die Evangelische Kirche?
 - 8.1. *Depression - der stille Schrei*: Erkenntnisse eines Betroffenen
 - 8.2. *Die Betrüger-Ökonomie*: Passagen von Günter Ogger
 - 8.3. *Heilen verboten - töten erlaubt*: Die organisierte Kriminalität
 - 8.4. *Herr Bundespräsident*, auch Schweigen kann töten!
9. **PSYCHO-Brief Nr. 6** **Seite 93**
An den heiligen Stuhl in Rom: Papst Johannes-Paul II - Aus dem Vatikan kommt nur „tödliches“ Schweigen -
 - 9.1. *EKD*: Herr Präses Manfred Kock
 - 9.2. *PSYCHOLOGIE*: Erst Musik, dann ans Messer
 - 9.3. *Renate Greinert*: Organspende - nie wieder!
 - 9.4. *DSG*: Deutsche Gründlichkeit
 - 9.5. **Rezensionen aus dem Internet** **Seite 131**
 - 9.5.1. 10 Thesen zur Depression
 - 9.5.2. Zivilcourage
 - 9.5.3. Lexikon der Psycho-Irrtümer
 - 9.5.4. Heilen verboten - töten erlaubt
 - 9.5.5. Die Krankheitserfinder
 - 9.5.6. Orthomolekulare Medizin
10. **PSYCHO-Brief Weihnachten 2003** **Seite 147**
An den Präsidenten der Bundesärztekammer
 - 10.1. *Die Weihnachtsgeschichte*: Fünf „Offene Briefe“

Hinweis:

Der Weise schweigt - aber nur in einer Diktatur.

Dieses Kapitel enthält keine durchgehende Seitennummerierung. Es ließ sich aus technischen Gründen nicht durchführen, weil der Ausdruck aus mehreren PDF-Dateien stammt. Die Umgestaltung in eine Textdatei ist sehr aufwendig. Es wurde deshalb darauf verzichtet. Innerhalb der einzelnen Psycho-Briefe befinden sich Seitenzahlen, die sich auf den jeweiligen Brief beziehen.

Wir möchten noch anmerken, daß sämtliche Schreiben dem damaligen *Bundespräsidenten Johannes Rau* vorgelegt wurden. Er hat weder geantwortet noch antworten lassen: **Der Weise schweigt** - aber nur in einer Diktatur! Bitte denken Sie über diesen Satz nach, denn darin steckt ein Paradoxon. Ein Mensch mit wenig Intelligenz wir es nicht erkennen. Damit wollen wir niemanden beleidigen - aber es ist so.

Die Schreiben liegen auch dem Bundeskanzleramt vor. Am Anfang erhielten wir ein Schreiben aus dem Bundeskanzleramt, als man dort noch gar nicht wußte, worum es überhaupt geht. Trotzdem schrieb man: „*Täglich werden uns zum Teil sehr detailliert ausgearbeitete Vorschläge gesundheitspolitischen Inhalts unterbreitet. Weil der Bundesregierung der Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern äußerst wichtig ist, werden diese Vorschläge intensiv geprüft und fließen selbstverständlich in die politische Willensbildung ein.*“ Zitatende!

Als Bürger dieses Landes fühlen wir uns „verarscht“, verraten und verkauft. Gerhard Schröder, Bundeskanzler, und seine Regierung sind nicht bereit, Verantwortung für Millionen kranker Menschen zu übernehmen.

Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

E-Mail: BrunoRupkalwis@aol.com
Tel.+Fax: 040 / 830 62 42

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Herrn Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland
Johannes Rau
Bundespräsidialamt

10557 Berlin

Offener Brief an den Bundespräsidenten

Betr.: Volkskrankheit Depression
Datum: 17. Januar 2003

Lieber Leser,

in Deutschland stimmt etwas nicht! Man kann schreiben wie man will, was man will und wohin man will. Sobald Depressionen und Mangelernährung (Industrieernährung) in Verbindung gebracht werden, erhält man keine Antwort.

Johannes Rau hat auf kein Schreiben reagiert. Angeblich kennt die Medizin nicht die Ursachen der Depression (Migräne) - angeblich. Man will die Ursachen nicht wissen, und dem *Bruder Johannes* ist das Lebensglück unserer Bevölkerung scheißegal. Er ist der Bundespräsident - basta!

Bruno Rupkalwis, 17. Okt. 2004

Sehr geehrter Herr Bundespräsident!

„Zwei Dinge scheinen unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit. Beim Universum bin ich mir nicht sicher.“, erkannte Albert Einstein. Derselbe Einstein war es, der dem Psychopriester **Sigmund Freud** zum Durchbruch verhalf, weil sein kranker Sohn in dessen Hände geriet, und das Schicksal der Welt bekam einen anderen, düsteren Verlauf. Wer will Einstein, dem Nobelpreisträger und Begründer der Relativitätstheorie, die von intelligenten Menschen verstanden wird, widersprechen. In der heutigen psychologisierten Gesellschaft sind die meisten Menschen nicht mehr fähig, mit skeptischem Verstand zu denken.

Als ich vier Moslems fragte: „Glauben Sie an Psychologie?“ antwortete der Erste: „Ich glaube an Allah!“, der Zweite: „Das ist euere Religion!“ Die beiden anderen wußten nicht, was Psychologie ist. Stellt man deutschen Menschen diese Frage, antworten die meisten: „Ja!“ Ich habe es getestet. Die Psychologie ist zur Ersatzreligion geworden - zum Sektenglauben. Mit Wissenschaft, die man immer anzweifeln muß, hat Psychologie nichts gemein - sie ist und bleibt Esoterik, eine Pseudowissenschaft.

Wenn man die „Wissenschaft“ sucht, nicht verblendete (indoktrinierte) Menschen, die den „11. September 2001 (New York)“ zu verantworten hat, braucht man nur eine Frage zu stellen: „Woher kommen die Spezialisten der Gehirnwäsche?“ Jeder Mensch hängt an seinem Leben, wirft es nicht leichtfertig weg und reißt damit andere mit in den Tod, es sei denn, er erhielt eine Gehirnwäsche, und die Köpfe (Führer) der Selbstmordattentäter haben an westlichen Universitäten studiert, wissen, was Psychologie ist. Sie benutzen den Wolf im Schafspelz, lassen ihn fressen.

Psychoterror nennt man das nicht, was in New York passierte, nur Terror, sonst wäre es verräterisch, aber es fällt auf die westliche Kultur zurück - danke, lieber Sigmund Freud (*Massenpsychologie und Ich-Analyse*, 1921).

Seit zwei Jahren teile ich Ihnen, Herr Bundespräsident, in ungezählten Schreiben mit, daß **Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten und Mangelernährung** sind, und ich bitte Sie, tätig zu werden. Ich bitte Sie um Übernahme von Verantwortung für 4 Millionen leidender Menschen in Deutschland, von denen sich etwa 12.000 Menschen jährlich aus depressiver Verzweiflung umbringen.

Von Ihnen, Herr Bundespräsident, weiß ich, Sie sind ein anständiger, aufrechter und intelligenter Mensch und haben Bildung. Sie haben den verfassungsgemäßen Amtseid (Art. 56, GG) geleistet, Schaden vom deutschen Volke abzuwenden. Sie, Herr Bundespräsident, würden veranlassen, daß das rudimentäre Wissen über Depressionen, das man verkümmern läßt, wissenschaftlich verifiziert wird. Sie würden zumindest qualifiziert antworten lassen.

Die Ursachen der Depressionen sind seit mehr als 40 Jahren erforscht - es ist unglaublich! Dumme Menschen in Ihrer Umgebung haben Ihnen meine Schreiben vorenthalten, so daß Sie nicht verantwortungsbewußt tätig werden konnten. Ich versende diesen Brief wieder offen per E-Mail an mehr als 400 MdB's und an deutsche Medien in der Hoffnung, das verantwortungsbewußte deutsche Politiker und Journalisten, die ein Herz in der Brust und Verstand im Kopf haben, das Problem an Sie herantragen - ich bin unwichtig.

Depressionen sind keine eigenständige Krankheit, wie von Psychologen - besonders dem Sprecher des *Kompetenznetzes Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl - irreführend behauptet wird. Die Psychologen haben dieses Krankheitsbild erfunden und führen Millionen Menschen in die Irre. Sie quasseln von „lavierenden“ und „endogenen“ Depressionen, von „agitierten“ Depressionen und von weiteren dämlichen Unterarten, und sie haben keine Ahnung, können Depressiven nicht helfen, spielen sich als Fachleute auf und kassieren ab.

Die Bundesregierung unterstützt diesen Unsinn mit 5 Millionen DM (2,5 Mio. Euro) jährlich und wird doch keine neuen Erkenntnisse von der Psychologie erhalten. Kein Psychologe kennt die Ursachen der Depression, sie reden durchgehend von Auslösern und verbreiten einen Blödsinn (*von Psychotherapie über Familienstellen, Reiki, bis Bachblüten*), daß im Kopf gesunde Menschen sie für Irre halten müssen - und die Medien machen das mit, verdummen die Menschen. Ferner sind zusätzlich Millionen Seiten im Internet, da steigt keiner durch, und einer schreibt vom anderen ab, und der Rubel rollt.

Dazu ein Beispiel: Im Februar 2002 habe ich bei einem Spanien-Kurzurlaub einen deutschen Mann kennengelernt, der mir sein Leid erzählte: Ärzte und Antidepressiva hätten ihm nicht geholfen. Er sei acht Jahre lang zur Psychotherapie (immer derselbe Psychologe) gegangen und habe dafür viel Geld aus eigener Tasche hingeblättert. Dann - endlich - habe die Psychotherapie angeschlagen, und er sei seit zwei Jahren frei von Depressionen. Er gehe (monatlich) noch immer zum Psychologen, weil er Angst habe, die Depressionen kämen wieder. Der Mann tat mir leid, sein Psychologe hat ihn ausgeplündert. Ich fragte ihn: „*Hat ein Arzt mit Ihnen jemals über Vitamine gesprochen oder sie verschrieben?*“, er verneinte. Ich fragte weiter: „*Haben Sie jemals Vitamine in konzentrierter Form eingenommen?*“, er antwortete nach kurzem Nachdenken: „*Vor zwei Jahren!*“

Was Thiamin, Nicotinamid und Pyridoxin sind, welche Folgen deren Fehlen im menschlichen Organismus hervorrufen, wußte er nicht. Woher auch, wenn nicht einmal deutsche Schulmediziner das wissen.

Jedenfalls wurde dieser Mann nachdenklich. Ich habe ihm noch empfohlen, mit seinem Psychologen über gesunde Ernährung zu sprechen.

Aus dem früheren **Nervenzusammenbruch** von Menschen, die einen schweren Schicksalsschlag (z.B. Tod oder Vergewaltigung im Krieg) zu verkraften hatten, aus der **Schwermut** und der tiefen **Melancholie**, sind die *Depressionen* seit den 60er Jahren geworden. Diese Begriffe, die es vor vierzig Jahren parallel noch gab, die Sie noch kennen, Herr Bundespräsident, die ich noch kenne, und die die nachgewachsene Generation nicht mehr versteht, weil sie zu Depressionen „psychologisiert“ wurden, sollten vernünftigerweise von der Medizin wiederbelebt werden.

„*Unsere Richter und Ärzte verkommen zu Erfüllungsgehilfen der Psychologen*“, tragen keine eigene Verantwortung mehr, überlassen sie den psychologischen Gutachtern. Frauen- und Kinderschänder, die ihre Triebe nicht beherrschen, sind immer psychisch krank, wenn sie die Tricks der Psychologen, z.B. mißratene Kindheit, saufender Vater usw., kennen und mit schlechter Schauspielerei verbinden. Wer seinen Psychologen (mit Bakschisch der Gesellschaft) überzeugt, hat den „Jagdschein“ sicher in der Tasche, hat Narrenfreiheit. Ich weiß, wie das funktioniert.

Sie werden sich erinnern, Herr Bundespräsident, daß noch vor kurzer Zeit der amtierende Bundeskanzler öffentlich gefordert hat, derartige Straftäter auf Dauer wegzuschließen. Die Mutter eines vierfachen Frauenmörders hatte ihm damals geschrieben, daß ihr Sohn nicht therapierbar sei. Als Mutter weiß sie es, und sie traut den Psychologen nicht. Leider hat der Kanzler wieder das Hemd gewechselt, weil es riecht und er wieder ein neues Konzept hat (der Satz ist politisch gemeint!).

Die Psychologen haben Immanuel Kant den „Erkenntnissatz“ (Kritik der reinen Vernunft, 1781) gestohlen, benutzen ihn, merken aber niemals an, daß er der Philosophie gehört - es merkt ja keiner. 80% aller Krankheiten seien psychischer Natur, behaupten Psychologen immer wieder öffentlich im Fernsehen und schieben den Ärzten die Schuld zu, werfen ihnen Unfähigkeit vor, und kein Arzt brems sie aus, und kein Journalist widerspricht ihnen. Deren Nomenklatur scheint einen derartigen Eindruck zu hinterlassen, daß keiner fragt: „Herr Psychologe, was meinen Sie eigentlich?“ Alles wird psychologisch heruntergeschluckt, selbst die dicksten Brocken.

Die von den Psychologen beanspruchten Erkrankungen, für die Ärzte keine Erklärung haben, sind hauptsächlich Mangelerscheinungen, wie z.B. die Migräne, unter der Millionen Menschen leiden, verursacht durch die Industriernahrung. Das alles sind nicht meine Erkenntnisse, ich schmücke mich nicht mit fremden Federn, das schreiben Vitaminforscher in Büchern, und man räumt ihnen nicht den Stellenwert ein, der ihnen gebührt.

Ein Beispiel: Die „*Verdrängung*“, das zeitweise Vergessen schwerer Schicksalsschläge, ist eine Segen für die Menschen, ist eine Einrichtung der Evolution und läßt die Menschen ihr schweres Schicksal einigermaßen ertragen, macht sie überlebensfähig. Die Psychologen reißen längst vernarbte Wunden wieder auf, quälen Menschen und sprechen von Verarbeitung, und das mit lächelndem Gesicht ohne menschliche Regungen - das ist purer Zynismus. Noch in den 50er Jahren quälten sie Homosexuelle in Psychatrien, wollten sie mit psychologischen Methoden umpolen - erfolglos. Daran mögen Psychologen nicht erinnert werden, sie weichen diesem Thema aus. Dann gibt es die lapidare Antwort: „*Unsere 'Wissenschaft'*“

war damals noch nicht soweit!“ Und was ist aus Physiognomie, Traumdeutung und Graphologie geworden, diesen Teildisziplinen der Psychologie - sie verschwanden stillschweigend. Eines Tages werden auch die psychologisch-suggestiven Schwellenpreise verschwinden, der Handel merkt langsam, daß nicht jeder Kunde verblödet werden kann.

Psychologen kennen keine Wut, denken immer positiv (Positivismus, Frankfurter Schule, Gelehrtenstreit, Karl Popper). Herr Bundespräsident, ich kenne die „*Psychoanalyse (und andere Werke, Sigmund Freud)*“, vielleicht kennen Sie sie auch? Ich, für meine Person, habe die Psychologie nach 30 Jahren Irrglauben durchschaut. Wir brauchen viele, viele skeptische Menschen in Deutschland mit klugem Verstand, die die teils lächerlichen, gar gefährlichen Behauptungen der Psychologen öffentlich widerlegen, die ihnen Paroli bieten. Psychotherapeuten stellen die Berufsgruppe mit der höchsten Suizidrate - warum?

Mein im letzten Jahr verstorbener Freund (Professor der Psychiatrie und Gutachter: „*Psychologie, das ist alles Quatsch, aber man gut davon leben!*“), der mich in meinem Kampf für depressivkranke Menschen ein Stück begleitete, selbst aber nie aktiv eingriff, sagte: „*Wer die Psychologie bekämpft, ist ein Irrer. Diese Ideologie wird eines Tages die Menschheit beherrschen!*“, und ich frage Sie: „Was wird aus der christlichen Religion? Wird sie zu einer Unterdisziplin der Psychologie?“ Die Infiltration der Psychologie findet als Pastoralpsychologie schon statt, und Kardinal Lehmann, Repräsentant der Katholischen Kirche, duldet das.

Im Bayern-alpha-Fernsehen hörte ich von einem Psychoanalytiker die Forderung, in den Kirchen psychologische Andachten abzuhalten. Zum Glück macht der Vatikan nicht jeden Moderummel mit, und wenn Kardinal Lehmann das zuläßt, hoffe ich, daß der Papst ihm den Kopf wäscht. Quo vadis - Herr, wohin gehst du?

„*Durch Deutschland muß ein Ruck gehen*“, forderte Ihr Amtsvorgänger Roman Herzog. Er sagte aber nicht, wo der Hebel anzusetzen ist. Im Jahre 1998, noch unter der Kohlregierung, unterschrieb er das Psychotherapeutengesetz. Seitdem schießen die Psychologen wie Pilze aus dem Boden - mit Gesetzeskraft. Ob Roman Herzog das gewollt hat, ich wage es zu bezweifeln, aber Helmut Kohl und Horst Seehofer, Bundesgesundheitsminister a.D., haben es gewollt, und die Krankheitsmafia läßt grüßen.

Eine alte Frau, eine Ärztin, schrieb mir folgendes: In den 20er-Jahren (Anm.: in den Zeiten von Sigmund Freud (Psychopriester)), haben Ärzte den schwermütigen (heute depressiven) Menschen spottbillige Bierhefe verordnet, sie bezogen sie vom Bäcker. Sie half nach einiger Zeit, wenn die Schwermut den Menschen noch nicht völlig zerstört hatte. Warum sie half, wußte man damals nicht, die Vitaminforschung war noch nicht soweit. Heute weiß man genau, es liegt an den B-Vitaminen, die fast vollständig in der Bierhefe vorhanden sind, aber an Bierhefe (besser als Antidepressiva?) ist nichts zu verdienen.

Wenn man über Depressionen recherchiert, stößt man auf den Namen des Psychiaters *Dr. Wolfgang Rutz*. Seine Pressemitteilungen der WHO für Deutschland zum Weltgesundheitsbericht 2001 - „*Psychische Gesundheit: neues Verständnis - neue Hoffnung*“ - enthält kein einziges Wort über gesunde Ernährung, so, als ob die keine Rolle spielt, so, als ob die mit Absicht „draußen vor der Tür“ bleibt. In einem persönlichen Brief von ihm an mich liest es sich ganz anders, ich zitiere: „*Unglücklicherweise ist, wie Sie sagen, das Wissen über Zusammenhänge von Vitaminen und Biosynthese von Neurotransmittern, z.B. Serotonin, noch immer zu wenig erforscht, es wird gewiß im Mittelpunkt zukünftiger tatsachenorientierter Forschung stehen.*“ Zitatende (aus dem Englischen übersetzt). Die Zukunft wird dann beginnen, wenn deutsche Medien ihrer Verantwortung bewußt werden, wenn deutsche Medien ihr Schweigen brechen. Herr Bundespräsident, wir Deutschen sind der Welt noch etwas schuldig.

Weltweit leiden schätzungsweise 390 Millionen Menschen an Depressionen, die meisten in den Entwicklungsländern, weil es mit der regelmäßigen Ernährung, mit der Versorgung an essentiellen Stoffen nicht stimmt. Afghanistan ist ein solch geschundenes Land, es leidet unter „Depression“ (fast 70% der Kranken), zerstört durch Ideologie. Wer 390 Millionen Menschen einreden will, sie seien psychisch krank, der tickt nicht richtig im Kopf, der ist ein Scharlatan.

In Europa mit seiner Industrieernährung soll es proportional in Norwegen am meisten Depressive und Selbstmörder geben, dem Heimatland von Frau Generaldirektor der WHO, Dr. Gro Harlem Brundtland. Norwegen hat die restriktivsten Bestimmungen bei Vitaminen in Europa, so habe ich es im Internet gelesen.

Depressionen sind Symptome der Mangelkrankheiten **Pellagra** und **Beriberi**. Das Wissen über den Neurotransmitter (Botenstoff) **Serotonin**, der den depressivkranken Menschen im Gehirnstoffwechsel (med. Metabolismus) fehlt, ist seit langer Zeit vorhanden und erforscht. Ohne **Pyridoxin** (Vitamin B6) ist die Biosynthese des Serotonins nicht möglich, auch das ist erforscht. Ich ziehe mir das Wissen nicht aus der Nase, und wer bei klarem Verstand ist und sich für das Leben der Menschen einsetzen will, kann es nachlesen - man muß kein Experte sein, womit sich viele Spitzenpolitiker herausreden, um ihr Gewissen zu entlasten. Herr Bundespräsident, solche Politiker brauchen wir nicht. Ich kann Ihnen Schreiben vorlegen, wenn Sie es wünschen.

Die Pharmaindustrie verkauft ungern Vitamine, an ihnen ist nicht genug zu verdienen, sie sind Nahrungsergänzungssubstanzen und halten die Menschen gesund, und sie sind nicht patentfähig. Die Pharmaindustrie ist allmächtig, sie hat hochdosierte Multivitaminpräparate zu Medikamenten (mit gesetzlicher Unterstützung, 3-fache Menge der Empfehlung der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung - DGE*) gemacht und verkauft diese unverschämt teuer in Apotheken, schreibt dabei nicht auf dem Beipackzettel, welche Krankheiten damit zu bekämpfen sind. Es heißt nur lapidar: „*Bei nachgewiesenen Mangelercheinungen!*“

Die Pharmaindustrie hat sich das (selbst?) gesetzlich verboten. Ich sehe keinen Grund dafür, und Depressionen sind Mangelercheinungen. Vor geraumer Zeit wurden Pharmaunternehmen mit Millardenstrafen belegt, weil sie weltweit mit Vitaminen Wucher betrieben - unsere Politiker wissen das, wenn nicht, wollen sie es nicht wissen. Die Pharmaindustrie verkauft gerne Psychopharmaka und Antidepressiva und verdient sich eine goldene Nase, und da sind alle Mittel recht, auch Risiken und Nebenwirkungen.

Am häufigsten besteht Mangel an Thiamin (Vitamin B1, Beriberi), Pyridoxin (Vitamin B6) und Folsäure (Vitamin Bc), das weiß man im *Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)*. Dieses Wissen wird der Bevölkerung vorenthalten. Die Dummheit der Menschen (s.o.) ist grenzenlos, und **wer sich selbst umbringt, hat selbst schuld**.

Depressivkranke Menschen bedürfen einer eingehenden Ernährungsberatung (nicht von Psychologen, die haben keine Ahnung) und die zusätzliche Zuführung von essentiellen Stoffen in der richtigen Dosis, dann verschwinden die Depressionen nach kurzer Zeit von selbst.

Eine Vorsitzende eines *Landesverbandes der Freunde psychisch Kranker* teilte mir in einem Telefongespräch mit, daß sie nach sechs Jahren vergeblichem Bemühens um die Durchsetzung einer wissenschaftlichen Studie (ähnlich der von mir geforderten Verifizierung) frustriert ihr Amt niederlegt hat. Dann sagte sie noch: „*Den Quatsch, den die Psychologen auf ihren Kongressen verbreiten, verstehen sie selbst nicht!*“, sie hätte an genügenden teilgenommen, und weiter: „*Ein Drittel der Depressiven wird von selbst gesund, es sind die Glücklichen. Ein Drittel leidet Jahre lang, vielleicht ein ganzes Leben. Beim letzten Drittel werden die Depressionen chronisch und münden in die Schizophrenie und beim Selbstmord!*“ Sie ist Mutter eines schizophreniekranken Sohnes, bei dem das lebenslange Leiden mit Depressionen begonnen hatte, und die Psychiatrien sind in Deutschland (ca. 500.000 Schizophrene) voll. Die deutsche Schulmedizin nimmt keine Erfahrungen von betroffenen Menschen an, und an den Universitäten hören Ärzte fast nichts über essentielle Stoffe. Ist das Absicht?

Depressive haben zusätzlich oft schlechte Fingernägel und sind meistens empfindlich gegen Sonnenlicht - es sind Mangelercheinungen, die deutsche Ärzte der Schulmedizin nicht erkennen, weil sie darüber (bewußt?) nicht ausgebildet wurden. Welcher Arzt schaut sich die Hände eines Depressiven an, welcher Arzt fragt den Depressiven nach Hautbeschwerden?

Herr Bundespräsident, unsere Schulkinder werden von der Pharmaindustrie mit Ritalin[®] vollgepumpt. Es ist Thema in allen Schulklassen, nur Sie wissen es nicht. Auch dies ist ein Milliardengeschäft der skrupellosen Geldverdiener. Unsere Kinder sind aufgrund der Industrieernährung, aufgrund Fehlens der B-Vitamine (B1, B3, B6), zappelig und lernunfähig. Sie sind die nächste Konsumentengeneration der Pharmaindustrie - man baut vor, man denkt voraus.

Die PISA-Studie beweist, Deutschland hat die dümmsten Schüler: Das hat eine Ursache und die liegt nicht bei den Lehrern, eher bei den Eltern - die die wahren Ursachen aber nicht wissen - sie liegt schon gar nicht bei den Kindern, denen man mit psychologischen Methoden die Gehirne waschen will. Die Psychologen verlangen es! Die Schuldigen sind in der deutschen Politik zu suchen, bei Politikern wie Schröder, Merz und Merkel - ich klage diese Gesellschaft an.

Finnische Erstklässler (Platz 1 der PISA-Studie) nehmen vor Unterrichtsbeginn ein gemeinsames Frühstück an einem gedeckten Tisch ein. Sie müssen nicht mit „*knurrendem Magen*“, mit fehlenden essentiellen Stoffen im Organismus, dem Unterricht folgen, was in Deutschland fast die Regel ist. Herr Bundespräsident, befragen Sie Lehrer, sie werden es Ihnen bestätigen. Lassen Sie nicht zu, daß unsere Kinder, unser wertvollstes Gut, von skrupellosen Geldverdienern kaputtgemacht werden. Das billige, gemeinsame Frühstück (vielleicht mit Vitaminergänzung?) in der Schule ist „*Finnlands großes Geheimnis*“.

Der Bundeskanzler, Gerhard Schröder, ist über diesen in Deutschland herrschenden Zustand (Depressive und „zappelige Kinder“ haben gemeinsame Wurzeln) seit 01. Juli 2001 laufend und bestens unterrichtet. Außer einem dummen Schreiben (Schuhknecht-Kantowski), ich betone nochmals: dummen Schreiben!, erfolgte keinerlei Reaktion. Seitdem haben sich rechnerisch etwa 19.000 Menschen in Deutschland aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen und monatlich kommen 1.000 Leichen dazu, und unsere Schüler sind nicht klüger geworden.

Von diesem Kanzler, Gerhard Schröder, der mit psychologischen Methoden, mit kommunikativer Beeinflussung, mit Schüren der Kriegsangst, den letzten Wahlkampf gewonnen hat, würde ich kein Stück Brot annehmen, selbst wenn ich verhungerte. Er wird sich für den Leichenberg der Selbstmörder, der während seiner Amtszeit ständig anwächst, früher oder später rechtfertigen müssen.

„Dieser Bundeskanzler ist ein Lügner!“, jedenfalls behaupten das öffentlich Stoiber, Merz und Merkel. Und warum sollen die Deutschen den Oppositionspolitikern nicht glauben, wenn sie die Wahrheit sagen - oder irre ich mich, Herr Bundespräsident?

Als Betroffener, meine erwachsene Tochter litt fast zwei Jahre unter schwersten Depressionen - es war die Hölle - habe ich nach Erwachen aus tiefer Lethargie die Ursachen der Depressionen gesucht, und ich habe sie gefunden: „**Billige Vitamine der richtigen Art in richtiger Dosis - das ist alles!**“ An Behandlungskosten für meine Tochter hat die Versicherungsgemeinschaft ca. 30.000 Euro bezahlen müssen, und dabei hätte eine tägliche Messerspitze Vitamine, die fast nichts kostet, gereicht. Man hat es uns nicht gesagt. Herr Bundespräsident - **Wissen ist Macht!**

Seit zwei Jahren kämpfe ich darum, mein Wissen weiterzugeben, kämpfe um die wissenschaftliche Zusammenfassung des tatsachenorientierten Wissens und um die Aufklärung der Bevölkerung: „**Keiner will die Ursachen der Depression wissen!**“ Es soll alles so bleiben, wie es ist! In welcher Gesellschaft leben wir eigentlich?, in der das Leben von 12.000 Menschen nichts wert ist. Meine Schreiben sind unbequem für die Empfänger, und sie sollen es sein, sie sollen Bewußtsein wecken, Bewußtsein in den abgeflachten Köpfen der Politiker. Vor der nächsten Gesundheitsreform fürchte ich mich, ich habe Angst, daß mir wieder in die Taschen gegriffen wird. Die Gier der Krankheitsmafia (Pharma, Ärztfunktionäre, Krankenkassen) kennt keine Grenzen, sie hat uneingeschränkte Macht in diesem Land. Wir leben in einer medizinisch-psychologischen Diktatur, entmündigt und eingesperrt in einem Käfig als Sklaven. Unser Krankheitswesen hat keinerlei Transparenz, und die Politiker wissen es, können sich jedoch nicht durchsetzen.

Wir Deutschen haben nichts gelernt! Wenn die deutsche Elite den Standpunkt vertritt: „**Wer sich selbst umbringt, hat selbst schuld!**“, was geht mich das an - dann gute Nacht Deutschland. Es fällt mir schwer, Herr Bundespräsident, nicht zum Zyniker zu werden.

Ich klage die **Bundesrepublik Deutschland der unterlassenen Hilfeleistung mit Todesfolge in jährlich 12.000 Fällen** an, der unterlassenen Hilfeleistung an 4 Millionen depressivkranker Menschen in Deutschland. Ich weiß, alles hat keinen Sinn - denn wo kein Richter ist, ist kein Recht, und wo Recht der Starke macht, ist keine Gerechtigkeit.

Ich habe etwa 500 Briefe und mehr als 2.000 Emails an Persönlichkeiten der Politik, der Kirchen und der Medien verschickt, und kein Verantwortlicher in diesem Staat kann noch behaupten, er habe nichts gewußt. Nichts gewußt von der psychologischen In-die-Irreführung der Depressiven, nichts gewußt von ihrem unbeschreibbaren Leiden (wofür es keine Worte gibt), nichts gewußt von den vielen Menschen, die sich in ihrer Verzweiflung Schnittverletzungen an Armen und Beinen zufügen - bis das Blut fließt - nichts gewußt von den leidenden Menschen, die ihrem Leben ein Ende machen, und alles wegen einer fehlenden Messerspitze lebenswichtiger Vitamine in ihrem Organismus.

Bis zum heutigen Tag sind bei mir genau 102 Antwortschreiben auf dem Postwege eingegangen, dazu etwa 25 E-Mails. In keinem Schreiben werden meine Behauptungen widerlegt, nicht einmal angezweifelt. In einigen Schreiben pflichtet man mir bei - es gibt noch einige mutige und aufrichtige Menschen in unserem Land, und deshalb stirbt die Hoffnung zuletzt.

Herr Bundespräsident, ich habe wieder seitenlang argumentiert, um einen Satz in Deutschland an den Mann (die Frau) zu bringen, nämlich: „**Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten und Mangelernährung!**“ Andere Möglichkeiten habe ich nicht, weder Geld, noch Macht, noch Einfluß. Was ich habe, ist ein großes starkes Herz, es hat fast die doppelte Größe eines normalen Menschen, das haben zwei Ärzte unabhängig festgestellt. Wenn Sie so wollen, bin ich eine Mißgeburt.

Dieses Schreiben lege ich dem Heiligen Stuhl in Rom vor.

Der Präsident der Bundesärztekammer, Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe, sowie der anständige Arzt, der mich vor einem Jahr aufforderte: „*Rupkalwis, machen Sie weiter. Es muß solche Menschen geben, wie Sie!*“, erhalten eine Kopie.

Mit freundlichen Grüßen



Bruno Rupkalwis

PSYCHO- BRIEF



Nr. 1

Rundbrief des AKIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

Januar / Februar 2003

BRp 15.02.

Die Ursache der Depression ist seit langer Zeit erforscht!

AOL Gesundheit vom 06.12.02: Dröhnender Kopf schon bei den Kleinsten: Immer häufiger treten Kopfschmerzen schon bei Kindern und Jugendlichen auf. Im Vorschulalter ist jedes fünfte Kind betroffen. Bis zum zwölften Lebensjahr haben rund 90 Prozent aller Kinder Erfahrungen mit Kopfschmerzen. Klagt das Kind häufiger über Kopfschmerzen, sollten Eltern das nicht als Bagatelle abtun.

Der schwere Mangel an B-Vitaminen (Nervenvitamine) in der Industriernahrung läßt diesen Zustand schon fast zur Regel werden. Unsere Schüler (PISA-Studie) verdummen, unsere Kinder leiden an Migräne und Kopfschmerzen, die depressivkranken Menschen werden mit psychologischem Geschwätz vollgedröhnt. Deutschland ist eine medizinisch-psychologische Diktatur ohne jegliche Transparenz.



Gerhard Schröder



Prof. Dr. J.-D. Hoppe

Europäische Politiker reisen im Zugrestaurant, deutsche Politiker im Schlafwagen! Deshalb sind wir Europas Schlußlicht geworden - es liegt an zu vielen unfähigen Politikern, denen es an Zivilcourage mangelt.

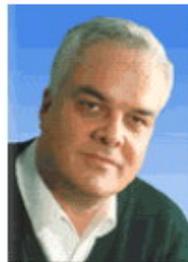
Ohne Vitamine im Organismus läuft nichts! Sie sind unmittelbar am Stoffwechsel beteiligt und haben wichtige Funktionen für die Biosynthese der Botenstoffe (Neurotransmitter) im Gehirn. Ist ein Mensch mit diesen lebenswichtigen Stoffen unterversorgt, wird er krank, und daran geht kein Weg vorbei. Dusselige Psychologen behaupten öffentlich, daß 80% aller Krankheiten psychischer Natur sein sollen,

so auch Kopfschmerz, Migräne, Rücken- und Muskelschmerzen usw.. Die ticken nicht richtig im Kopf, und keiner widerspricht ihnen. Die Medien übertragen diesen Quatsch sogar, der völlig unbewiesen ist, und sie verdummen die Bevölkerung damit.

Schaut man in medizinischen Nachschlagwerken unter dem Begriff *Depression* nach, findet man überall gleichlautende Erläuterungen, die in einer psy-



Prof. Dr. U. Hegerl



Dr. med. M. Rath

chischen Erkrankung des Menschen münden. Medizin und Psychologie sprechen durchgehend von Auslösern, nennen niemals Ursachen der Depression, kennen die Ursache angeblich nicht.

Im *Senioren-Ratgeber* der Apotheken (11.02) sagt Prof. Dr. Hegerl¹: „*Depression ist eine eigenständige Krankheit.*“ Hier irrt der Professor, und er hat keine Ahnung davon, daß Depressionen Symptome sind, Symptome von Mangelkrankheiten und Mangelernährung.

Eindeutige Worte:

Zäumt man das Pferd von hinten auf, schaut in denselben Nachschlagwerken

Editorial

Liebe Leser,

mit diesem Exemplar halten Sie den ersten PSYCHO-Brief in der Hand. Er ist aus reiner Hilflosigkeit entstanden, aus reiner Hilflosigkeit gegenüber einer übermächtigen Krankheitslobby und einer gleichgültigen Politik.

Aufgrund der Industriernahrung besteht bei fast allen Menschen eine latente Depression, kommt sie zum Ausbruch, bekommt die Seele die Schuld. Betroffen ist jeder, nicht nur der depressivkranke Mensch. Wieso können Psychologen und Interessenvertreter behaupten, die Volksseuche Depression wird sich noch ausweiten. Woher wissen sie das?

Es ist kein Wunder, wenn selbst Fachleute verschaukelt werden. Unsere Ärzte hören an den Universitäten zu wenig über essentielle Stoffe, haben deshalb keine Ahnung davon. Sie schicken ihre Patienten, wenn sie mit ihrem Latein am Ende sind, zum Psychologen - dann soll der Glaube heilen.

Ihr

Bruno Rupkalwis

- ◆ **Allgemeines:**
Über den Psycho-Brief.....3
- ◆ **Psychologie im Alltag:**
Beitrag BILD am Sonntag.....4
- ◆ **Kurze Nachrichten:**
Allgemeine Verunsicherung.....5

nach, wovon Ärzte und Psychologen keine Ahnung haben, ergibt sich folgendes Bild in gekürzter Ausführung:

- **Pellagra**, eine Vitaminmangelkrankheit, verursacht durch B-Vitaminmangel (bes. Nicotinamid B3). Symptome der Pellagra sind unter anderem Depressionen, das kann man überall nachlesen. Die Pellagra wird auch 3-D-Krankheit genannt und steht für: Diarrhoe, Dermatitis und Demenz.
- **Beriberi**, eine Vitaminmangelkrankheit, verursacht durch Thiaminmangel (Vitamin B1). Symptome der Beriberi sind unter anderem Depressionen.
- **Thiamin** (Vitamin B1), fehlt es im menschlichen Organismus, entstehen Depressionen und andere Symptome von Mangelerkrankungen.
- **Nicotinamid** (Vitamin B3) bei Avitaminose, das heißt Vitaminmangel, entstehen u.a. Mangelerkrankungen in Form von Depressionen.
- **Pyridoxin** (Vitamin B6) ist maßgeblich an der Biosynthese des *Serotonins* (Neurotransmitter) beteiligt. Serotonin ist der Botenstoff, dessen Mangel oder Fehlen im Gehirn die Depressionen auslöst, auch das steht in medizinischen Nachschlagwerken.

Vier Millionen depressivkranker Menschen wissen das nicht, kennen nicht einmal die Begriffe. Die von mir getesteten Ärzte und Apotheker wissen es auch nicht - verabreichen Pharmapillen. Auch ich habe sie nicht gekannt, bis ich zum Betroffenen durch die Erkrankung meiner Tochter wurde.

Das Tückische der Mangelkrankheiten ist, daß ihre Symptome verschieden stark im Vordergrund stehen können und von Ärzten nicht erkannt werden, auch das ist in denselben Nachschlagwerken zu lesen. Die Medizin haut sich in ihren Werken selbst in die Pfanne, braucht aber eine Hintertür. Die **Ursachen der Depressionen** sind erforscht, es ist rudimentäres Wissen, Wissen das nicht ausgebildet wird, das man verkümmern läßt: „**Die Gier nach Geld zerstört die Hirne der Menschen!**“, erkannte Heiner Geißler.

Die Vitamine des B-Komplex haben unmittelbaren Einfluß auf das Nervensystem. Unsere Mediziner haben keine Ahnung davon und keine Ahnung von gesunder Ernährung, diesen Vorwurf müssen sie sich gefallen lassen!

Schreibt man die oben abgebildeten Herren an, teilt ihnen den vorstehenden Sachverhalt mit, bittet um wissenschaftliche Überprüfung und Aufklärung von Ärzten und Bevölkerung, erhält man garantiert keine Antwort.

Bundeskanzler **Gerhard Schröder**, der Präsident der Bundesärztekammer **Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe** und der Sprecher des Kompetenznetzes Depression **Prof. Dr. Ulrich Hegerl**, ignorieren alle Schreiben, sie werden einen Grund haben, nennen ihn aber nicht. Gleiches gilt für die abgebildeten Bundesministerinnen.

Der vierte Herr im Bunde, **Dr. med. Matthias Rath**, ist Vorkämpfer für die sogenannte Vitaminfreiheit. Er geht mit Gleichgesinnten auf die Straße und bekämpft Pharmaindustrie und den *Codex Alimentarius*². Auch er ignoriert Schreiben zur Depression, deshalb weiß ich nicht, was ich von ihm halten soll. Jedenfalls bin ich seiner Meinung, daß mündige Bürger sich die lebenswichtigen Stoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) frei kaufen können sollen und nicht bevormundet werden. In Apotheken sind Vitaminpräparate viel zu teuer!

Therapieempfehlung zur Depression:

Alle Mangelkrankheiten sind ernährungsbedingt; sie treten bei Versorgung mit normaler, gemischter Kost nicht auf und sind bis zu einem gewissen Stadium durch Ernährungsänderung rückbildungsfähig. Bei rechtzeitiger Erkennung wird die Depression durch gemischte pflanzliche Kost, die reichlich Vitamine des B-Komplexes enthält, geheilt.

Die Industrieernährung (unreife Ernte, Lagerung, Transport, Licht und Hitze, Kochen usw.) liefert nicht ausreichend viele essentielle Stoffe, so daß Ergänzung mit Vitaminpräparaten erfolgen muß, es ist ein Gebot unserer modernen Zeit und dient der Bekämpfung der Zivilisationskrankheiten.

Nahrungsergänzung für depressivkranke Menschen:

Inhaltsstoffe:

- 25 mg Thiamin, (B1)
 - 25 mg Riboflavin, (B2)
 - 150 mg Nicotinamid, (B3)
 - 25 mg Pyridoxin, (B6)
 - 0,6 mg Folsäure, (M, Bc)
 - 0,009 mg Cobalamin, (B12)
- Dazu 400 mg Magnesium als Mineral und 20 mg Zink als Spurenelement.

Wichtiger Hinweis:

In Apotheken erhalten Sie Vitaminpräparate, die den Vitamin-B-Komplex beinhalten. Auf dem Beipackzettel sind die Mengenangaben der Stoffe vermerkt. Dann finden Sie noch den Hinweis: *"Bei nachgewiesenen Mangelerkrankungen"*, damit sind auch Depressionen gemeint, nur offen gesagt wird es nicht.

Zu Einnahme wird meist eine Kapsel täglich empfohlen, das reicht aber nicht aus. Addieren Sie die Mengen, bis Sie annähernd die empfohlenen Tagesmengen (Mehrfacheinnahme) erreichen.



Edelgard Bulmahn
Forschungsministerin



Ulla Schmidt
Gesundheitsministerin

Schlucken von B-Vitaminen (wasserlöslich) ist ungefährlich, auch wenn immer wieder das Gegenteil behauptet wird. Der Organismus scheidet nicht benötigte wasserlösliche Vitamine auf natürlichem Wege aus.

Ich bin weder Arzt noch Scharlatan, deshalb kann ich für Erfolg keine Garantie übernehmen und schließe Haftung aus. Ich weiß aber, daß ein depressivkranker Mensch nach jedem Strohalm greift, und es sind meine Erfahrungen nach zwei Jahren Recherche und Aktivität. Es ist ein Trauerspiel, daß man die Verantwortlichen in Deutschland in unzähligen Schreiben bitten muß, diese Erkenntnisse wissenschaftlich zu überprüfen und keine Antwort erhält. Hinter den *"drei weisen Affen"* steht verborgen ein vierter, er hält sich die Nase zu: In unserem Land stinkt etwas!

BRUNO RUPKALWIS, 01. Januar 2003

Diesen Beitrag und weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter der Adresse: members.aol.com/brpaktiv

¹ Prof. Dr. Ulrich Hegerl ist Sprecher des *Kompetenznetz Depression*

² Suchen Sie Informationen im Internet: CODEX ALIMENTARIUS, er hat maßgeblichen Einfluß auf die Industrieernährung

Warum der PSYCHO-BRIEF geschaffen wurde?

Der PSYCHO-Brief ist ein Hilfeschrei an verantwortungsbewußte Menschen, die um Öffnung von Herz und Hirn gebeten werden. Der Zustand, wie er heute herrscht, kann nicht auf Dauer Bestand haben - das deutsche Volk ist krank.

In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen an Depressionen. Von ihnen nehmen sich etwa 12.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben. Diese Menschen werden mit psychologischen Methoden (Psychotherapie) auf einen Irrweg geschickt. Die Psychologen glauben an ihre Mission, aber psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus der leidgeplagten Menschen ersetzen.

Jeder, der ernstgemeinte Beiträge liefern kann, ist aufgefordert mitzumachen. Der *Aktivkreis Depression* nimmt jede Hilfe dankbar an, mit Ausnahme von Geld - es wird zurückgewiesen. Schreiben Sie Ihre Erfahrungen, schreiben Sie, wie Sie die Depression mit eigenen Mitteln überwunden haben. Psychologisches Geschwätz wird nicht im PSYCHO-Brief veröffentlicht, er ist die falsche Stelle. Die Mitglieder des *Aktivkreis Depression* glauben nicht an Psychologie, jedoch werden sie sich mit psychologischen Veröffentlichungen, die die Depression betreffen, befassen, sie mit Skepsis begleiten und auf logische Widersprüche hinweisen.

Der PSYCHO-Brief wird vorerst im Eigendruck und in geringer Auflage aufgelegt. Geplant sind sechs Ausgaben pro Jahr. Folgender Verteiler ist vorgesehen:

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- **Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland**, der hiermit um Interesse gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann, als Vertreter der Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
- des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
- der Gewerkschaften sowie an
- ausgewählte Medien (TV, Presse).

- Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

Im PSYCHO-BRIEF werden folgende Themenbereiche behandelt:

- Allgemeines - was Hoffnung verspricht
- Depression - die erfundene Krankheit
- Die psychologisierte Gesellschaft
- Kritiker und Skeptiker
- Serotonin (Neurotransmitter) - das Glückshormon für Depressive
- Die Industriernahrung
- Vitaminfreiheit
- Orthomolekulare Medizin und psychische Erkrankung
- Arbeit der Selbsthilfegruppen
- Pharmaindustrie und Vitamine
- Politik und Volkskrankheit Depression

Der PSYCHO-Brief wird als elektronischer Brief (PDF-Datei) ins Internet gestellt und kann von jedermann heruntergeladen, ausgedruckt und gelesen werden. Die Adresse lautet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Zielsetzung des *Aktivkreis* ist die politische Durchsetzung einer wissenschaftlichen Verifizierung (Studie) des rudimentären Wissens über die Volkskrankheit Depression. Im Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) sind die Mittel für die Pathogenese (Ursachenerkennung) der Depression bereits eingeplant. Sie müssen nur zielgerichtet eingesetzt werden. Wendet man die psychosomatischen Krankheiten um 180°, entstehen daraus somatisch-emotionale Krankheiten, was 17jährige Schüler durchaus verstehen.

Der PSYCHO-BRIEF verliert seine Existenzberechtigung, wenn wissenschaftlich ausgeschlossen werden kann, daß Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) sind. Bisher gibt es auf diese Fragestellung keine Antwort, weder von der Medizin, der Ernährungswissenschaft, noch von der Politik. Das Thema wird aus dieser Sicht der Dinge totgeschwiegen.

„Vor dem Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt“, ist die Aufforderung an anständige Ärzte und Ernährungswissenschaftler. Tragt zur Aufklärung der leidgeplagten Menschen bei, nehmt die Erkenntnisse der Vitaminforscher ernst. Sie können nicht auf Dauer verschwiegen werden.

Rubrik Kritiker

Linus Pauling

Er war einer der herausragendsten wissenschaftlichen Denker des 20. Jahrhunderts und Atomwaffengegner. Er erhielt 1954 den Nobelpreis für Biochemie für seine Forschungen über die Molekülstruktur der Proteine und 1962 den Nobelpreis für Frieden für seine Anstrengungen, Kernwaffentests zu beenden.

Pauling stammte aus einer deutschen Einwandererfamilie, er wurde am 28. Februar 1901 als Sohn eines Apothekers in Portland im US-Staat Oregon geboren. Bereits mit 16 Jahren nahm er in der USA sein Studium der Mathematik, Physik und Chemie auf und setzte es später in Europa fort. Bald nach Ende des zweiten Weltkriegs setzte er sich für die Einstellung aller Atomwaffenversuche ein.

Er lehrte in Pasadena am California Institute of Technology und an der Stanford University. 1973 gründete er sein eigenes Linus-Pauling-Institut für Naturwissenschaft und Medizin in Palo Alto, Kalifornien. Aufsehen erregte er mit seinen Theorien über Vitamin C und die orthomolekulare Nahrungsergänzung.

Pauling starb am Freitag, dem 19. August 1994, auf seiner kalifornischen Ranch im Alter von 93 Jahren.



Impressum

Herausgeber:

Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich.
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

Beitrag BILD am Sonntag, 16. Dezember 2001:

...steckt manchmal eine Depression dahinter

Von BERND SCHWEDHELM

Er wusste selbst nicht, was mit ihm los war: Ein falsches Wort, und schon explodierte Matthias P. (36). Seine Freundin bemühte sich, möglichst diplomatisch und ruhig mit ihm umzugehen. Doch selbst das brachte den Nürnberger Informatiker immer öfter in Rage: „Ich hatte ständig wegen irgendwelcher Kleinigkeiten Streit mit ihr. Oft habe ich dabei gebrüllt“, erinnert sich Matthias P. „Im Job lief es zu der Zeit auch nicht gut, ich fühlte mich ständig überlastet.“ Um den Frust loszuwerden, trank Matthias P. abends ein paar Bier, was die Situation noch mehr eskalieren ließ.

„Nach einem Streit im November vergangenen Jahres packte meine Freundin ihre Sachen und ging.“ Matthias P. lief damals ziellos durch die Nacht. „Ich war nahe daran, einfach Schluss zu machen“, sagt er heute leise.

Als er am nächsten Morgen zu seinem Arzt ging, hatte er großes Glück: Der hörte Matthias P. aufmerksam zu und zog den richtigen Schluss. „Er sagte ganz ruhig: „Sie leiden vermutlich an einer Depression. Ich kann Ihnen helfen.““ Matthias P. traute seinen Ohren nicht - er und depressiv?! Doch er begann die Verhaltenstherapie, nahm mehrere Monate lang Medikamente (Antidepressiva) und schaffte es tatsächlich, sich selbst und damit sein Leben zum Besseren zu wenden.

Bei Männern wird die Diagnose Depression äußerst selten gestellt, denn angeblich



Psychiater
Professor Ulrich Hegerl ist einer der führenden deutschen Depressionsexperten

sind zwei Drittel aller Betroffenen Frauen. „Dazu passt aber nicht, dass Männer mehr als dreimal so häufig Selbstmord begehen“, sagt der Psychiater Dr. Wolfgang Rutz¹, der für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die männliche Depression erforscht. „Während Frauen sich in sich selbst zurückziehen, reagieren Männer zu Beginn der Krankheit oft mit Aggression, erhöhter Risikobereitschaft und höherem Alkoholkonsum, was meist fehlgedeutet wird.“

Warum gibt es diese Unterschiede? „Vielleicht lässt sich das stammesgeschichtlich erklären“, meint Dr. Rutz. „Eine Depression ist für den Körper eine Existenzbedrohung. Frauen reagieren darauf mit einer Art Totstellreflex, Männer dagegen schlagen bei Gefahr um sich, sie greifen an, um ihr Leben zu retten.“

Bei Männern, deren Erkrankung wie bei Frauen meist in den Wintermonaten das erste Mal ausbricht, werden oft nur die Folgeschäden wie Verletzungen, Herz- oder Leberprobleme behandelt. Dass Depressionen mit vier Millionen Betroffenen beider Geschlechter jedoch ein Massenphänomen sind, wird von Ärzten immer noch verkannt. Etwa 15 Prozent aller Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben daran, fast jeder Zehnte versucht, sich das Leben zu nehmen².

„Ein großes Problem bei Männern ist, dass sie - im Gegensatz zu Frauen - nicht imstande sind, um Hilfe zu bitten“, sagt der Psychiater Professor Ulrich Hegerl von der Ludwig-Maximilians-Universität in München und Sprecher beim „Kompetenznetz Depression“. „Bei Frauen können wir einschreiten bevor das Schlimmste droht.“ In Nürnberg gelang es dem Kompetenznetz, mit einem Programm aus Arztfortbildungen, Kinospots und Plakaten die Zahl der Verzweiflungstaten um 40 Prozent zu senken.

„Selbstgefährdendes und selbstzerstörerisches Verhalten als Vorboten werden kaum als solche erkannt und beachtet“, so WHO-Fachmann Dr. Rutz. Er vermutet, dass viele Verkehrsunfälle, die durch waghalsiges Fahren passieren, oder Verletzungen, die durch Schlägereien entstehen, sowie 40 Prozent der Alkoholprobleme auf unerkannte Depressionen zurückgehen.

„Auslöser der Erkrankung sind bei Männern und Frauen gleich, zum Beispiel Trennungs- und Verlusterlebnisse oder großer, andauernder Stress³“, so Professor Hegerl. „Aber ein Teil der Betroffenen berichtet auch, dass plötzlich scheinbar grundlos im Kopf ein Schalter auf ‚Aus‘ gestellt wurde.“

Wie kann man helfen? Dr. Rutz meint: „Wir müssen den Männern klarmachen: Wahre Stärke ist die Fähigkeit, auch Schwäche und Hilflosigkeit zeigen zu können.“

Mit einer Verhaltenstherapie können „erlernte“ falsche Verhaltensweisen langsam wieder abtrainiert werden. In einer so genannten interpersonellen Therapie lernen Betroffene, konstruktiv mit Konflikten umzugehen. In schweren Fällen sind meist auch Medikamente (Antidepressiva) nötig. Professor Hegerl: „Mit diesen Therapien, die auf den Einzelfall zugeschnitten werden, können wir heute fast jedem wirksam helfen.“

Weitere Informationen:

www.kompetenznetz-depression.de.

Die Broschüre „Depression - ein Ratgeber“ kann gegen fünf Mark (Briefmarken) beim „Forum seelische Gesundheit“, Psychiatrische Klinik der Uni Mainz, Untere Zahlbacher Straße 8, 55131 Mainz (Tel. 06131/280751) bestellt werden.

Das hilft gegen den Winter-Blues

Bei leichteren Depressionen, wie sie in Herbst und Winter oft vorkommen, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. „Studien zeigten, dass bestimmte Johanniskrautextrakte helfen können“, sagt Professor Ulrich Hegerl. „Man sollte sich aber auf keinen Fall selbst behandeln, ohne einen Arzt zu Rate ziehen.“ Bei der Winterdepression haben sich auch leichter Sport (vor allem Joggen) und Lichttherapie als hilfreich erwiesen. Das Licht hemmt die Bildung des Schlechte-Laune-Hormons Melatonin (nachfragen, ob die Kasse zahlt). „Bei schweren Depressionen müssen neben intensiver Betreuung durch einen Therapeuten fast immer Antidepressiva eingesetzt werden“, erklärt Professor Hegerl. „Diese Medikamente beeinflussen die Wirkung bestimmter Botenstoffe im Gehirn, zum Beispiel des Serotonin⁴. Ihre Wirkung erreichen sie meist erst nach einigen Wochen.“ Die Mittel machen nicht körperlich abhängig, als Nebenwirkungen treten aber manchmal Müdigkeit oder Kreislaufprobleme auf.

Kritische Anmerkungen zum Zeitungsartikel:

Dieser Artikel enthält kein einziges Wort über gesunde Ernährung. Davon haben Prof. Hegerl und Dr. Rutz keine Ahnung, deshalb ziehen sie diese erst gar nicht in ihre Überlegungen ein. Liest man den Artikel mit skeptischen Verstand, stößt man auf mehrere Widersprüche, wie zum Beispiel die stammesgeschichtlichen Erläuterungen zur unterschiedlichen männlichen und weiblichen Depression von Dr. Rutz. Professor Hegerl sagt dann, daß Auslöser bei Männern und Frauen gleich sind. Der Artikel steckt nur voller Vermutungen: „**Experten, die als Experten nur vermuten, sind Experten!**“

¹ Dr. Wolfgang Rutz hat den Pressebericht der WHO 2001 für Deutschland erarbeitet. In seinem Bericht steht kein einziges Wort über gesunde Ernährung. In einem vorliegenden Schreiben bedauert er, daß die Forschung über Zusammenhänge Serotonin - Vitamine noch nicht ausreichend sind.

² Depressionen entstehen aufgrund der Industriernahrung, aufgrund Fehlens von essentiellen Stoffen im menschlichen Organismus. Solange das nicht berücksichtigt wird, wird es keine wahre Hilfe für depressivkranke Menschen geben.

³ Verursacht durch die Industriernahrung, haben fast alle Menschen eine latente Depression. Kommen die von Prof. Hegerl genannten Auslöser hinzu, dann bricht die vorprogrammierte Depression aus. Streß zerstört Vitamine und Hormone, daß ist Forschern durchaus bewußt.

⁴ Ohne Pyridoxin (Vitamin B6) ist die Biosynthese des Serotonins im menschlichen Organismus nicht möglich (steht in med. Nachschlagwerken).

Miriam Gebhardt

Die 40-jährige Historikerin über die Psychologisierung der Öffentlichkeit

SPIEGEL: In Ihrem Buch "Sünde, Seele, Sex" beklagen Sie, dass unsere Gesellschaft nur noch aus Hobby-Psychologen bestehe.

Gebhardt: Frauen sind der Popularisierung der Psychologie besonders stark ausgesetzt - durch die Frauenzeitschriften. Deren Psycho-Rhetorik funktioniert wie Horoskope: Jeder liest das heraus, was er für sich als Bestätigung nutzen kann. Aber mittlerweile gibt es auch bei Männermagazinen kaum noch einen Chefredakteur, der nicht in der Lage wäre, aus der Ferne die wahren Motive des Selbstmords von

Hannelore Kohl zu analysieren.

SPIEGEL: Warum ist die Psychologie so wichtig geworden?

Gebhardt: Weil sie in den Bereichen Arbeit, Liebe, Erziehung, Sozialprophylaxe wichtige Dienste leistet. Und weil sie die Reli-



Gebhardt

gion als Erklärungshilfe ersetzt hat. Früher wäre es unmöglich gewesen, jemandem, der kein Priester ist, eine Sex-Beichte abzulegen.

SPIEGEL: Was kommt nach dem Jahrhundert der Psychologie?

Gebhardt: Die Psychologisierung der Gesellschaft wird weitergehen, allein, weil sie es dem Einzelnen ermöglicht, sich immer wieder neu zu definieren. Wir müssen nur aufpassen, dass die angewandte Psychologie nicht eines Tages zwischenmenschliche Beziehungen ersetzt. Ich kenne Leute, für die ist der Therapeut die wichtigste und konstanteste Bezugsperson.

SPIEGEL: Macht zu viel Psychologie larmoyant?

Gebhardt: Sie führt dazu, dass wir nicht mehr bereit sind, etwas auszuhalten, selbst nach Lösungen zu suchen oder uns gegenseitig zu helfen. Wir lechzen nach Patentrezepten. Freud dagegen, der Vater der Psychoanalyse, hatte nie schnelle Lösungen parat, er ging davon aus, dass der Mensch sowieso nicht glücklich werden kann.

DER SPIEGEL Dezember 2002

Anmerkung:

Die Psychologie stellt sich als Wissenschaft dar, führt Erkenntnisse und Beweisführung stets auf Psychologen zurück. Keiner kann gezwungen werden, an Psychologie zu glauben.

Metamorphose



Wie der Herr Rentier Hubermeier aussah, als er seinen Sohn auf die Universität zum Psychologiestudium schickte; und wie Beide sich



verändert hatten, als der Sohn, nachdem er im Examen bestanden hatte, nach 16 Semestern als Diplom-Psychologe zurückkehrte.

Konzern-Nachrichten

Roche und BASF auf der Anklagebank

Die Europäische Kommission in Brüssel hat im November 2001 eine Rekordstrafe von 850 Millionen Euro gegen die Schweizer Roche, BASF und einige weitere Vitaminhersteller verhängt.¹ Die Firmen wurden beschuldigt, über 9 Jahre geheime Preisabsprachen für wichtige Vitamine getroffen zu haben. Die Strafen sind die höchsten, die je gegen Kartelle verhängt wurden. Die Entscheidung ist vor allem für die beiden Hauptbeschuldigten Roche und BASF ein schwerer Schlag: Sie waren Organisatoren und Hauptnutznießer der Vitaminkartelle. In regelmäßigen Treffen wurden Preise festgelegt und Märkte aufgeteilt. Für die Einhaltung der Absprachen wurde sogar ein eigenes Überwachungssystem geschaffen. Roche soll 1.4 Milliarden Dollar zurückgestellt haben, um die anfallenden Kosten zu decken.

Kritische Stimmen monieren, die Kartell-Politik der Europäischen Kommission hinke den USA hinterher.² Dort können Manager für Preisabsprachen zu Gefängnisstrafen verurteilt werden. So erhielt zwei Jahre zuvor ein Verantwortlicher von Roche eine Haftstrafe von 4 Monaten. EU-Kommissar Mario Monti kündigte die Aufdeckung weiterer Kartelle sowie härtere Bestrafung an.

Das Geschäftsgebaren von Roche hat Geschichte. Bereits 1985 beschrieb Ex-Manager Stanley Adams in einem Buch,³ mit welchen unsauberen Methoden Roche

Wettbewerber eliminierte. Wenn eine kleine Firma so verwegene sei, „die großen Hersteller herauszufordern, dann wird sie wirtschaftlich ruiniert, indem die Preise bis zum Bankrott [der Konkurrenten] gesenkt werden. Dann können die Preise wieder angehoben werden.“ Eine weitere illegale Methode war der Gewinntransfer, mit dem unbemerkt die Steuerlast enorm gesenkt werden konnte. (GD)

Dieser Beitrag wurde dem Rundbrief der BUKO Pharma-Kampagne Nr.1 Jan/Feb 2002 entnommen.

Offenes Schreiben

Sehr geehrter Herr Lafontaine,

in den *Husumer Nachrichten* vom 11.01.03 lese ich: **Sucht kommt auf leisen Sohlen: Die „ganz normale“ Abhängigkeit:** 1.4 Millionen Deutsche sind nach Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten aus der Apotheke medikamentenabhängig.

Deutsche Ärzte, die das verbrochen haben, sind Dealer und gehören in den Strafvollzug. Ich zitiere: „Die Abhängigkeit beginnt oft schleichend - etwa mit einem ärztlichen Rezept. 'Frauen werden mehr Medikamente als Männern verschrieben', erläutert Alexa Franke, Psychologieprofessorin der Universität Dortmund....“

Und nun halten Sie sich fest, denn weiter unten heißt es: „Die Medikamente sollen jedoch auf keinen Fall ohne ärztliche Begleitung abgesetzt werden. Der Entzug sei fürchterlich: Angstzustände, Erstickungsnot und Krämpfe könnten auftreten.“ Zitatende. Das ist nichts anderes, als wenn ein Rauschgiftsüchtiger den Dealer befragen soll: „Wie komme ich vom Heroin los?“

Sind wir Deutschen durch Krankheitsmafia und Psychologie schon völlig verblödet, das wir uns das gefallen lassen?

Bitte fragen Sie den Bundeskanzler Gerhard Schröder (mündlich oder schriftlich): „Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (z.B. Pellagra, Beriberi) und Mangelernährung oder sind sie es nicht?“ Ich garantiere Ihnen, der Bundeskanzler hat keine Antwort, er ist unfähig, und es mangelt ihm an Intelligenz, in Zusammenhängen (logische Verknüpfungen) zu denken.

Glauben ist eine Angelegenheit der Religion - Wissen eine der Politik, und „**Wissen ist Macht!**“

Bitte haben Sie dafür Verständnis, daß ich diese Sätze als E-Mail-Anschreiben an mehr als 400 „sprachlose“ Abgeordnete des Deutschen Bundestags verwende. Ich wünsche Ihnen für Ihr politisches Comeback alles Gute: Herr Lafontaine, Sie werden noch gebraucht!

Bruno Rupkalwis, 06.02.2003
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
E-Mail: BrunoRupkalwis@aol.com

¹ EU verhängt Milliardenstrafen für Vitaminkartell, *Tagesspiegel* 22.11.2001

² Brüssel to set record fines for vitamin cartel, *Financial Times* 20.11.2001

³ S. Adams, Roche versus Adams, Glasgow 1985

PSYCHO- BRIEF



Nr. 2

Rundbrief des AKIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - Der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

März / April 2003

BRp 15.03.

Die Ursachen der Depression und das Verschweigen

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 Industriernahrung

Ist jemand falsch ernährt, weil er sich nicht mit gesunder, frischer und schonend zubereiteter Nahrung regelmäßig versorgen kann, auf Fast-Food, Fertiggerichte, Kantine, Pizza usw. zurückgreifen muß oder es tut, gar ohne Frühstück das Haus verläßt, dann merkt er erst eine lange Zeit gar nichts. Denn ein leichter Vitaminmangel äußert sich mit ganz unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, verringerter Belastbarkeit, allgemeinem Unwohlsein, Müdigkeit, Gefühlsschwankungen oder erhöhter Anfälligkeit gegenüber Infekten. Das kann man in Apothekerzeitschriften nachlesen.

Bei stärkerem Mangel an essentiellen Stoffen im Organismus kommt es zu Mangelerscheinungen. Eines der **Symptome**, die an Haut, Fingernägeln, Magen, Darm, Augen, Nervensystem usw. auftreten können, ist die **Depression**, und daran geht kein Weg vorbei. Das steht in keiner Apothekerzeitschrift, wird in keiner Gesundheitssendung, in keiner Arztserie gesagt. Das nennt man „psychosomatisch“ oder „vegetative Dystonie“. Dabei können die einzelnen Symptome verschieden stark im Vordergrund stehen, das ist das Tückische der Mangelerscheinungen und wird von unwissenden Ärzten nicht erkannt. Daher besteht bei fast allen Menschen der Industriestaaten (wegen industriell bearbeiteter, gelagerter, veränderter Nahrungsmittel) eine latente Depression, eine nicht versiegende Geldquelle für Heilbeter, Quacksalber und Scharlatane, aber auch für Mediziner und Psychologen.

Der psychologische Faktor

Tritt zufällig noch beruflicher Streß, Prüfungsangst, Trennungsschmerz oder

der Tod eines nahen Angehörigen hinzu, dann ist die Depression vorprogrammiert. Hauptauslöser der Depression sind Mangel im Organismus an *Thiamin* (Beriberi), *Pyridoxin*, *Nicotinamid* (Pellagra) und *Folsäure*. Diese richtige Antwort hat kein Arzt, kein Psychotherapeut parat. In der frühkindlichen Phase des Ahnungslosen nach den Ursachen zu suchen, wie es viele Psychologen tun, ist mehr als dreist. Die Depression kann aber auch aus „*heiterem Himmel*“ kommen, was Psychologen in ihrer Einfältigkeit als letzte Ursache benennen.

Geänderter Blickwinkel

Verläßt man den medizinisch-psychologischen Kreis, blickt von außerhalb des Tellerrands auf das Problem, dann sieht man ein völlig verändertes Bild. Man stößt an die Grenzen der Wissenschaft und zweifelt an deren Beweisführung. Beweisführung sollte grundsätzlich logisch, rational, vollständig und schlüssig sein und keine Lücken enthalten, und gerade das trifft auf die medizinisch-psychologischen (wissenschaftlichen?) Erkenntnisse zur Depression nun ganz und gar nicht zu. Es ist zwar fraglich, ob die „Wahrheit“ ans Licht kommt, aber Fehler und absichtliche Täuschungen sind nicht für die Ewigkeit gemacht.

Das beste Beispiel für Unwissenschaftlichkeit zeitigt der Sprecher des *Kompetenznetzes Depression* Prof. Dr. Ulrich Hegerl von der Ludwig Maximilians Universität (LMU) München. Er trägt nicht zur Ursachenerkennung der Depression bei, wird jedoch mit finanziellen Mitteln von der Bundesregierung ausgestattet¹. Auf ernährungswissenschaftliche Aspekte geht er nicht ein, hat keine Ahnung davon und zieht sie nicht einmal in Erwägung.

Editorial

Lieber Leser,

die Fragestellung: „Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten und Mangelernährung oder sind sie es nicht?“, stammt vermutlich von einem Narren, der nicht damit rechnete, daß es darauf keine Antwort gibt. Die Fragestellung wurde im Jahrhundertwechsel geboren und fordert die Wissenschaft heraus: „Sind Depressionen eine Erfindung von skrupellosen Geldverdienern und gibt es überdies die latente Depression?“

Die Krankheitsmafia (Pharma, Ärztefunktionäre, Krankenkassen) hat aus wirtschaftlichen Gründen kein Interesse an der Lösung des Problems: Man sägt nicht am Ast, auf dem man sitzt! Die psychologisierte Gesellschaft ist nicht in der Lage, logisch verknüpften Gedanken zu folgen, der Krankheitsmafia Paroli zu bieten, und Moral ist ein Begriff aus der Mottenkiste.

Ihr

Bruno Rupkalwis

- ◆ **Psychologie**
Der Sprecher Kompetenznetz..... 3
- ◆ **Ernährung**
Fastfood und Co..... 4
- ◆ **Offener Brief**
Verantwortung übernehmen..... 5
- ◆ **Verschiedenes**
Wir müssen uns einmischen.....6

Von ihm, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, findet sich ein Beitrag im Anschluß.



Abb. 1: Die Schnittmengenlehre (BRp 03.02.02)

Der Wendepunkt wird kommen

Wendet man die psychosomatischen Krankheiten um 180°, entstehen daraus **somatisch-emotionale Krankheiten**, ein Krankheitsbild, das mit Verstand und logischem Denken zu begreifen ist.

Die Tücke der Mangelkrankheiten (somatisch-emotional, Abb.1, B:) besteht darin, daß deren Symptome (an Magen, Darm, Haut, Muskeln, Nerven (Gemüt) usw.) verschieden stark im Vordergrund stehen können und als psychosomatisch (vegetative Dystonie, Neurose) bezeichnet werden, weil ungeschulte (unfähige) Ärzte sie nicht als solche erkennen. Die Mediziner nehmen widerspruchlos hin, daß Psychologen sie öffentlich im Fernsehen (an 50% der Suizidtoten ist der Hausarzt schuld) und im Internet als unfähig verunglimpfen, sich selbst damit unverzichtbar machen².

Ganz unrecht haben die Psychologen allerdings nicht, denn bei Mangelerscheinungen gibt's bei Ärzten allgemein keine Vitaminpräparate, stattdessen Pharmapillen, damit läßt sich Kasse machen.

Die Ernährungswissenschaftler (DGE³) schweigen

Solange die Ernährungswissenschaften (Vitaminforschung) nicht in die Pflicht genommen werden, wird sich nichts ändern. Die industriell erzeugten, veränderten, ge-

lagerten Nahrungsmittel sind die Hauptverursacher der Zivilisationskrankheiten. Die Ernährung ist quantitativ (die Übergewichtigen) übererfüllt, qualitativ (essentielle Stoffe) jedoch mangelhaft. Die schon oben beschriebene latente Depression besteht teils in ganzen Familien (Nahrungsaufnahmeverhalten) und schon bei Kindern. In diesem Zusammenhang von Vererbung ohne Beweise zu sprechen, ist mehr als dreist⁴.

Die verweigerte Hilfe

Die Depressiven bedürfen einer eingehenden Ernährungsberatung und einer ausreichenden Versorgung ihres Organismus mit essentiellen Stoffen - davon will die Krankheitslobby nichts wissen, es zahlt sich nicht in barer Münze aus, denn Nahrungsergänzungstoffe sind nicht patentfähig. Psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus ersetzen, das muß klar und deutlich ausgesprochen werden.

Der Vitamin-B-Mangel in der Bevölkerung läßt unsere Kinder (PISA-Studie) verdummen, sie sind zum Teil (depressiv) apathisch, zum Teil zapelig, und kommen ohne Frühstück in die Schule, wie Lehrer berichten, und die Eltern sind nicht nachhaltig aufgeklärt. Dann stopfen Ärzte die Kinder mit Ritalin® voll, es ist Thema in jeder Grundschulklasse.

Unser Gesundheitssystem ist marode und steht vor dem Kollaps, daran wird auch eine (Rührup-) Gesundheitsreform, die die Bevölkerung nur wieder zur Ader lassen wird, nichts ändern, und den Politikern traut sowieso kaum noch einer etwas zu. Dafür genießen unsere Mediziner, die von gesunder Ernährung keine Ahnung haben, höchstes Ansehen (dank der Seifenoperen) in der Bevölkerung, und das mit verheerendem Unrecht⁵.

Deutschland - deine Denker haben keine Moral mehr

Das Volk der Dichter und Denker ist Europas Schlußlicht geworden mittels der kollektiven Verdummung durch die Psychologie. Kant, Schopenhauer und Nietzsche würden sich im Grabe umdrehen, wenn sie davon wüßten. Karl Jaspers lehnte die Weltanschauung von Marxismus und Psychoanalyse, wie überhaupt jeden Wissenschaftsaberglauben ab. Er hat Psychologie studiert, war Adept, und wendete sich gerade deshalb dagegen. Freuds zweifelhafte Lehren sind bis heute

geblieben, verdrängen den christlichen Glauben, und unsere Politiker und Journalisten halten den Schlaf der Gerechten. Die wenigen Ernährungsmediziner, die es in Deutschland gibt und die es wissen müßten, melden sich nicht zu Wort. Wer gräbt sich schon selbst das Wasser ab, und wo gibt es mutige Menschen?

Keine Hoffnung durch Pillen!

Aus der Transformation des medizinisch-psychologischen Kreises könnte ein magisches Dreieck (Preisstabilität, Vollbeschäftigung, Zahlungsbilanzausgleich) entstehen - so Gott will. Wir müssen endlich erkennen, daß 280 Milliarden Euro für die Krankheitsmafia mehr als genug sind, und sie fordert noch mehr, wird immer gierig-

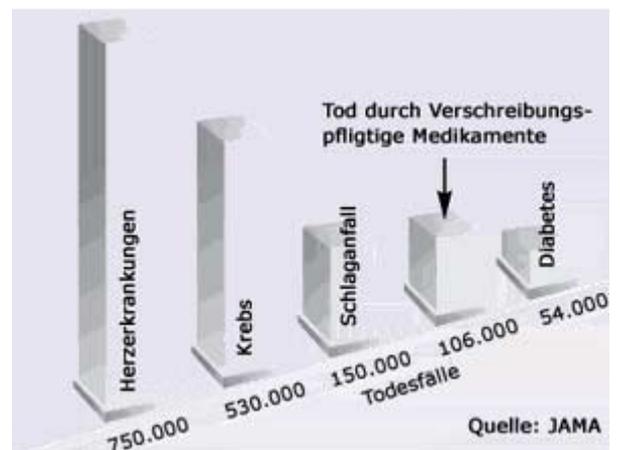


Abb. 2: Jährlich sterben allein in den USA über 100.000 Menschen an den bekannten gefährlichen Nebenwirkungen von Pharmapräparaten⁶.

ger: Die Demenzversicherung wird schon angekündigt. Die tonnenweise Verfütterung von Medikamenten macht die deutsche Bevölkerung nicht gesünder, eher im Gegenteil kranker. Zahlen über Morbidität und Mortalität der Opfer von Medikamenten (zu Risiken und Nebenwirkungen) werden nicht bekanntgegeben. Deutsche Politiker wissen es, drängen aber nicht darauf! In Amerika steht die Zahl der Medikamentenopfer an vierter Stelle der Sterblichkeitsrate, noch vor Diabetes mellitus.

BRUNO RUPKALWIS, 22.02.2002

¹ Das BMBF stellt dem Kompetenznetz jährlich 5 Millionen DM (2,5 Mio. Euro) zur Verfügung

² Psychologe im SW-Nachtcafe am 25.01.02 wörtlich: „Ärzte aufklären“, „wer an Welt-schmerz (was ist das?) leidet, bekommt Depressionen“, „dem Arzt mit Skepsis (nicht dem Psychologen!) entgegenzutreten“, „an 50% der Suizidtoten ist der Hausarzt schuld“, „Melancholie nützen, um die Depression zu bekämpfen“.

³ DGE, ihre Dokumentationen werden vom Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation (dimdi) besorgt (Unabhängigkeit?).

⁴ Broschüre Depression des BMBF, Seite 36

⁵ Kampf im Wartezimmer, DER SPIEGEL Nr.3 vom 15.01.01

⁶ „Journal of the American Medical Association vom 15.04.1998

Depression - die erfundene Krankheit

Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie¹

Was ist eine Depression?

Als Depression bezeichnet man eine Krankheit, die mit Niedergeschlagenheit und vielen weiteren körperlichen und psychischen Störungen einhergeht. Etwa vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an dieser Erkrankung.

Man nimmt an, dass die Neigung zur Depression zum Teil vererbbar ist. Hat man bereits einmal eine Depression durchlebt, so besteht ein erhöhtes Risiko für das erneute Wiederauftreten dieser Krankheit.



Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Eine Depression läßt sich meist mit einer Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie erfolgreich behandeln.

Was ist die Ursache einer Depression?

Es wird vermutet, dass die Wirkung der Neurotransmitter (chemische Botenstoffe, die Nervensignale weiterleiten) Serotonin und Noradrenalin im Vergleich zum Gesunden verändert ist. Die Ursache dafür ist unbekannt, wahrscheinlich spielt aber eine erbliche Vorbelastung eine große Rolle.

Antidepressive Medikamente entfalten ihre Wirkung, indem sie die Wirkung von Serotonin und/oder Noradrenalin im Gehirn erhöhen.

Auslöser für eine depressive Episode können beispielsweise akute oder chronisch belastende Lebensereignisse sein. Der Arzt versucht, mit Hilfe der Psychotherapie diese Ereignisse zu vermeiden oder dem Patienten beim Umgang mit diesen zu helfen.

Wie macht sich eine Depression bemerkbar?

Es ist ganz natürlich, sich in verschiedenen Situationen des Alltags niedergeschlagen zu fühlen. Die Grenze zwischen normaler Niedergeschlagenheit und leichteren Depressionen ist manchmal fließend. In den meisten Fällen läßt sich jedoch eine normale Stimmungsschwankung von einer depressiven Erkrankung klar unterscheiden. Bei einer Depression muss nicht immer ein äußerer auslösender Grund vorhanden sein.

Die Krankheit ist oft sowohl für den Kranken als auch für seine Angehörigen und Freunde unerklärlich und kann in vielen Fällen nicht als nachvollziehbare Reaktion auf eine erkennbare Krise

interpretiert werden.

Die wichtigsten Symptome sind:

- Gedrückte Stimmung
- Fehlendes Interesse und Freude an normalen Aktivitäten und Vergnügungen
- Geringerer Appetit und Gewichtsverlust, seltener erhöhter Appetit und Gewichtszunahme (vergleiche Winterdepression)
- Schlafstörungen
- Quälende Unruhe oder Neigung zum Rückzug und gehemmtes Denken und Handeln, Konzentrationsschwierigkeiten, langsamer Gedankengang, Unentslossenheit
- Verringerter sexuelles Interesse
- Fehlende Energie und Müdigkeit
- Geringeres Selbstbewusstsein, übertriebene Schuldgefühle
- Wiederkehrende Gedanken über den Tod, Selbstmordgedanken, Selbstmordversuche

Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Die Ärztin oder der Arzt, im Idealfall ein psychiatrischer Facharzt und/oder Psychotherapeut, stellt die Diagnose durch ein ausführliches Gespräch (Anamnese).

Bis jetzt gibt es noch keinen Test, der zuverlässig zeigt, ob man an Depressionen leidet. Eventuell können Tests wie der Goldberg-Test auf eine depressive Erkrankung hinweisen.

In einigen Fällen führen Blutuntersuchungen und die Computer-Tomographie (CT) zum Ausschluß anderer möglicher Ursachen für die Symptome, wie z.B. zu niedriger Blutzuckerspiegel, Mangel an Vitamin B 12, Demenz oder Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).

Wie wird eine Depression² behandelt?

Bei leichten Depressionen genügt meist eine ambulante Gesprächstherapie oder eine andere Form der Psychotherapie. Psychotherapeutische Verfahren, die hier die beste Wirkung zeigen, sind die so genannte kognitive Verhaltenstherapie und die interpersonelle Therapie. Ob zusätzlich antidepressiv wirkende Medikamente zum Einsatz kommen sollen, muss individuell entschieden werden.

Bei mittelschweren Fällen kann die Behandlung ambulant durch den Hausarzt oder Facharzt (Neurologe, Psychiater) durch antidepressiv wirkende Medikamente und/oder Psychotherapie erfolgen.

Bei schweren Fällen, insbesondere, wenn der Kranke selbstmordgefährdet ist, wird eine stationäre Behandlung notwendig. Die Behandlung erfolgt üblicherweise

mit Medikamenten oft in Kombination mit psycho-therapeutischen Maßnahmen..

Bei einzelnen Fällen kann es notwendig sein, durch eine vorbeugende medikamentöse Behandlung depressive Rückfälle zu verhindern.

Bei einer medikamentösen Behandlung können folgende Mittel eingesetzt werden:

- Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI) (neue Medikamente, die die Wirkung von Serotonin im Gehirn erhöhen)
- Selektive Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (NARI) (neue Medikamente, die die Wirkung von Noradrenalin im Gehirn erhöhen)
- Trizyklische Antidepressiva (Medikamente, die die Wirkung von Noradrenalin und Serotonin im Gehirn erhöhen)
- Monoamino-Oxidase (MAO)-Hemmer (verlangsamen den Abbau von Noradrenalin und Serotonin im Gehirn)
- Lithiumsalze zur Verhütung von Rückfällen

Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind die Lichttherapie (bei der saisonalen Winterdepression) und die so genannte Schlafentzugsbehandlung. Bei der Schlafentzugsbehandlung bleiben die Patienten die ganze Nacht oder zumindest die zweite Nachthälfte wach und legen sich erst am folgenden Abend wieder schlafen. Obwohl depressive Patienten ohnehin schon an Schlafstörungen leiden, erleben viele von ihnen nach einer durchwachten Nacht eine deutliche Stimmungsaufhellung. Auch wenn der Rückgang der depressiven Symptome zunächst meist nur einen Tag anhält, so ist er doch für viele Patienten ermutigend.

Wie kann man einer Depression vorbeugen?

Es ist gut belegt, dass durch eine langfristige medikamentöse Weiterbehandlung von Patienten mit immer wiederkehrenden Episoden das Risiko des Wiederauftretens von Depressionen deutlich gemindert werden kann. Dies gelingt am besten durch die langfristige Einnahme von Antidepressiva. Bei älteren Patient hat sich die Kombination von medikamentöser Therapie und Psychotherapie am erfolgreichsten erwiesen.

Neben Antidepressiva kann auch Lithium zur Vorbeugung von Depressionen eingesetzt werden.

An eine langfristige vorbeugende Therapie sollte immer gedacht werden, wenn bereits mehrere schwere, unter Umständen sogar lebensbedrohliche, depressive Episoden aufgetreten sind.

Wie ist die Prognose?

Den meisten Patienten kann durch eine konsequente Behandlung gut geholfen werden. Dadurch können depressive Episoden, die unbehandelt Monate oder sogar Jahre dauern können, durchbrochen und völlig zum Abklingen gebracht werden. Da auch nach Abklingen der depressiven Episode ein hohes Rückfallrisiko besteht, profitieren viele Patienten von einer rückfallverhütenden Langzeitbehandlung.

Redaktion: Vedrana Romanovic
Aktualisierung: 01.06.2001
POWERED BY NETDOKTOR.DE
Startseite: gesundheit.dkv.com

¹ Die Ursachen der Depression sind erforscht: Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten wie z.B. der Pellagra und der Beriberi. Der Stoffwechsel (Metabolismus) der depressivkranken Menschen ist gestört. Es ist rudimentäres Wissen, das man verkommen läßt.

Diese Tatsachen sind den Pharmaunternehmen, den Krankenkassen und dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) bekannt, man bestätigt es sogar in mehreren Schreiben (VdAK v. 07.03.01, DAK v. 09.03.01, GSK v. 29.03.01, ROCHE v. 04.09.01, BfArM v. 25.09.01, WHO (Dr. Rutz) v. 24.06.02), unternimmt aber total nichts.

² Der Sprecher des Kompetenznetz Depression ist an Erkenntnissen der Ernährungsmedizin (Vitaminforschung) nicht interessiert. Schreiben LMU München vom 03.05.2001: „Als Großforschungsprojekt orientieren wir uns an wissenschaftlich belegten Studienergebnissen, die besagen, dass Depressionen mit Medikamenten (Antidepressiva) und Psychotherapie gut behandelbar sind. Deshalb stehen diese beiden Behandlungsmöglichkeiten, die sich in Studien für die Mehrzahl der depressiv erkrankten Menschen als erfolgreich erwiesen haben, im Mittelpunkt von Forschung und Information. Die beiliegenden Materialien geben Ihnen dazu nähere Informationen.“ Zitatende.

Anmerkung: Dieser Mensch ist Vertreter der Interessen der Krankheitsmafia. Es ist unglaublich, wenn man an das Leiden der depressivkranken Menschen denkt. Er will die Ursachen gar nicht wissen!

Der Leichenberg im März 2003

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, †
seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend unterrichtet. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt (Sie können es in den Akten dort nachlesen) erfolgte keinerlei Reaktion.
Seitdem haben sich rechnerisch etwa 21.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Die Industriernährung

Husumer Nachrichten 19.10.2002

GESCHMACKSACHE *Fastfood und Co.*

Gegen Hamburger ist nichts einzuwenden. Ein erstklassiges Brötchen, eine dito Bulette („die Staatsformen wechseln, die Bulette bleibt“- Arno Schmidt!), ein nicht zu schlafes Salatblatt, saure Gurkenscheiben, frische Röstzwiebeln, gutes Ketchup und 1a Remoulade: Als kulinarische Soforthilfe, an zuverlässiger Imbissbude erworben (bitte melden!!!), geht das jederzeit durch. Eine Fleischfabrik irgendwo in den High Plains/USA ca. 5000 Rinder gehen hier jeden Tag rein und kommen in anderer Form (Hackfleisch ist ein sehr ehrliches Wort!) wieder raus. Von ihren Transporten in sogenannte Feedlots wollen wir nicht reden. Die Arbeitsplätze dort sind so durchrationalisiert, dass Einarbeitungszeiten praktisch entfallen, niedrigste Löhne gezahlt werden können. Die irrwitzige Rationalisierung begünstigt Unfälle und mangelnde Hygiene; Fastfood Hamburger haben in den USA und sonst wo für manchen fiesen Tod durch Kolibakterien gesorgt. Die Weltmarktgiganten der Fastfood Industrie teilen sich den Markt zu über 90%, man teilt auch die Geheimhaltung darüber.

Eine Kartoffelfabrik irgendwo in Idaho/USA: Etwa zwei Millionen Kilo Kartoffeln werden dort jeden Tag zu tiefgekühlten Pommes Frites verarbeitet. Ihre Abnahme, s.o., wird zu über 90% von McDonalds, BurgerKing etc. gesteuert. Entsprechender Preis- und Qualitätsdruck kann erzeugt werden. Das treibt Farmer in den Ruin und Industrielandwirtschaftsmanager nach vorne. Den Zwiebelchen geht es ähnlich, den Tomaten fürs Ketchup auch. Den Bodenschaden durch Monokulturen erwähne ich nebenbei.

Damit das schale Massenzeug schmeckt, gibt's Food Design. Food Design kann man als gewinnbringende Verbindung von naturidentischen Aromastoffen mit Fastfood Marketing beschreiben. Die Stoffe sind weltweit in den Händen weniger, unauffälliger, chemisch hocheffizienter kleiner Fabriken, das Marketing bindet besonders die lieben Kleinen bereits im zarten Alter an den, sorry, Einheitsfraß. Auch, wenn die Fastfood-Wirklichkeit einem Tränen der Resignation in die Augen treibt: Nichts an ihr ist unvermeidlich, weder Marketingstrategien noch rücksichtsloser Preis- und Konformitätsdruck. Von allen Industrieländern haben die USA die meisten Fettleibigen - Fastfood sei Dank. Das muss Europa und die übrige Welt nicht dumpf nachmachen. Fastfood kann man genauso wenig wie Dummheit



verbieten - man muss es einfach nicht wollen.

Verbraucher sollen Märkte regeln - und nicht irgendwelche Globalsteuerer. Denen darf man freie Märkte nicht überlassen. Schon gar nicht bei Lebensmitteln. Denn Einheitsfraß formt Einheitsmenschen.

Lesetipp:

Eric Schlosser, „Fast Food Gesellschaft“.
Die dunkle Seite von McFood & Co.,
München 2002, Riemann-Verlag.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere Informationen zur Volkskrankheit Depression finden Sie auch im Internet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Hinweis: Die Homepage weist häufig temporäre Störungen auf (Seiten fehlen!). Eine andere Ursache konnte AOL leider nicht benennen.

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- **Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland**, der hiermit um Interesse gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann als Vertreter der Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
 - des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
 - der Gewerkschaften sowie an
 - ausgewählte Medien (TV, Presse).
-
- Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

Offener Brief

Betr.: **Volkskrankheit Depression**

Datum: 06. Februar 2003

Anlage: PHARMA BRIEF, Gottlieb, Lafontaine

Sehr geehrter Herr Bundespräsident,

„**Verantwortung übernehmen heißt Antwort geben!**“, hörte ich aus dem Munde von Dr. Peter Gauweiler. Er diskutierte unter der Leitung von Sigmund Gottlieb am 03.02.03 in der *Münchner Runde (Bayernfernsehen)* mit Oskar Lafontaine. Herr Bundespräsident, Sigmund Gottlieb und Oskar Lafontaine sind über meine Aktivität informiert. Ich zitiere aus deren Antwortschreiben:

- GOTTLIEB: „*Depressionen können, wie die Experten in unserer Gesprächsrunde ausführlich erläuterten, durch viele Ursachen ausgelöst werden. Auch die Wissenschaft kann momentan zu diesem Komplex noch keinen endgültigen Lösungsansatz bieten!*“
- Sabine Hohloch-Finkler im Auftrag LAFONTAINE: „*Er glaubt, daß Depressionen vielfältige Ursachen haben und nicht nur auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind. Er ermutigt Sie, in Ihren Aktivitäten fortzufahren und läßt Sie herzlich grüßen.*“

Ein Vorsitzender eines **Landesverbandes**
Psycho-Brief 2/2003

Medizinischer Kunstfehler

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker:



Rückgrat raus!

A. Paul Weber, 1961

Ein schneller Schnitt, dein Rückgrat fehlt, und was dich eben noch gequält, ist jetzt direkt vergnüglich, im Wehrdienst robbt sich's wie geschmiert, im Amt kriecht sich's vorzüglich. Und willst du wo geboren sein, du kriechst ganz mühelos hinein, hat's doch der Arzt gestanden:

Ein Rückgrat das vermißt man kaum - es war nie viel vorhanden...

Hermann Mostar

der Freunde psychisch Kranker schrieb mir handschriftlich in einem Brief folgenden Satz. Ich zitiere: „*In meiner Gesprächsgruppe für Angehörige habe ich von einigen Erfolgen anderer Familien gehört, meine persönlichen Erfahrungen im Fall meines Bruders waren äußerst positiv.*“ Die Rede ist von der Behandlung psychisch Kranker mit hohen Dosen ungefährlicher Vitamine (essentieller Stoffe), die fast nichts kosten. Derselbe Vorsitzende erzählte mir in einem Telefongespräch, daß er von einer wissenschaftlichen Studie über die „*Zusammenhänge von Depressionen und Mangelkrankheiten*“ gehört habe, die jedoch abgebrochen worden sei. Nähere Einzelheiten konnte er mir leider nicht sagen, er sagte aber noch: „*Hier findet Geheimniskrämerei statt!*“

Ich erkundigte mich bei einem Wissenschaftler: „*Warum bricht man eine wissenschaftliche Studie ab?*“ Seine Antwort: „*Es gibt zwei plausible Gründe: 1. Die Studie wird für Menschen gefährlich; 2. Man will Erkenntnisse aus der Studie nicht wissen.*“ Man denke bei dieser Antwort 1. an Lipobay (Medikament, Blutfettsenker, Prozeß in Amerika) und 2. an die **Volkskrankheit Depression**.

Herr Bundespräsident: „*Die Achse des Bösen geht durch die Köpfe der Menschen!*“, habe ich in einem *Wort zum Sonntag* gelesen. Wer zerstört die Hirne der Menschen? **Bitte antworten Sie mir!** Sind es die Mathematik, Physik oder die Chemie (Exakte Wissenschaften) oder sind es die Philosophie, die Soziologie (Geisteswissenschaften), gar die Religion (Juden, Christen, Moslems, Buddhisten, Hindus, Zeugen Jehovas usw.) oder sind es Politik und Psychologie (Indoktrination)?

Die **Logik** kann es nicht sein, die leider bei deutschen Politikern keine Rolle spielt, sie argumentieren zu oft psychologisch - mit dem Bauch. Sie, die Logik, würde sich selbst ad absurdum führen, gibt nur *logisch wahre* oder *logisch falsche* Antworten. Michel Friedman, Journalist und CDU-Mitglied, erwischt unsere Politiker immer, wenn sie sich nach der 2. Prämisse widersprechen und die Konklusion *logisch falsch* ist - er hat es gelernt. Politiker, wie zum Beispiel *Rezzo Schlauch* und *Claudia Roth*, wurden vom Publikum schallend ausgelacht. Sie wissen es, und das tut weh, trotzdem reißen sie sich darum, von Friedman vorgeführt zu werden.

„*Herr Friedman, es gibt zuwenig Journalisten von Ihrem Kaliber!*“, und deshalb herrscht in Deutschland ein Schlamassel (hebr.: Unglück; Widerwärtiges).

Herr Bundespräsident, Sie wissen es; Sie sind ein gebildeter Mensch! Politik und Psychologie hat es immer gegeben, wird es weiter geben, aber wenn Psychologie zum Glauben wird: Dann gute Nacht, ihr lieben Menschen!

Herr Bundespräsident, in Deutschland leiden 4 Millionen Menschen unter Depressionen. Von ihnen bringen sich jährlich 12.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung um. Der Bundeskanzler, Gerhard Schröder, ist über diese Tatsachen seit 1. Juli 2001 bestens unterrichtet. Seitdem haben sich rechnerisch etwa 20.000 Menschen das Leben genommen, und monatlich kommen tausend Leichen dazu. Es ist ein Berg von Leichen, und dieser Bundeskanzler hat keine Antwort.

Seine Regierung steuert einen **Zickzackkurs** (Journalistenjargon), am Ruder stehen immer wieder neue Leute (Ministerfluktuation). Das Containerschiff Deutschland

(Schubladendenken, z.B. Weizsäcker-, Hartz-, Rührupkommission) steuert führungslos auf ein Riff (Wirtschaftspleite) zu. Die Matrosen (MdBs) stehen an der Reling, vor Kälte erstarrt, sehen das Riff näherkommen, sind wie gelähmt und können keine eigenen Entscheidungen treffen. Einige legen Schwimmwesten (Arbeitsmarkt, Mittelstand) an und der Kapitän (Gerhard Schröder) steht mit „*zitterigen Händen*“ und fiebrig mit dem Rücken an der Wand in der Kombüse (Irakkrise, Vitamin-B, B - wie Beziehungen zu Staaten).

Herr Bundespräsident: „**German, the sick man!**“, steht in angelsächsischen Zeitungen. Meine Englischkenntnisse sind schlecht, aber ich weiß, was das heißt: „**Deutschland, der kranke Mann!**“

Diese Bildersprache habe ich meinem ehemaligen Chef, dem damals Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Bahn AG, *Heinz Dürr* (Manager - Nieten in Nadelstreifen, Ogger), abgesehen. Er konnte es vorzüglich - in der Bahnzeitschrift für Eisenbahner.

Herr Bundespräsident, ich habe auch unzählige Briefe an die Ministerpräsidentin, Frau Heide Simonis, geschickt. Jeder Brief war ein Hilfeschrei! Sie hat nichts gehört und sich nichts dabei gedacht. Frau Simonis behauptet von sich selbst: „*Ich bin ein Biest!*“, so hat sie sich gegenüber Sandra Maischberger am 03. Februar geäußert. Dazu gebe ich keinen Kommentar ab, aber meine späte Erkenntnis: SPD - nein danke! Frau Simonis sagte auch: „*Wer sich nicht bewegt, der wird bewegt!*“ Dazu hätte ich ihr geantwortet: „**Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit!**“ Schröder sagte einmal über Scharping: „*Wenn er fliegt, dann fliegt er!*“ Er ist geflogen, aber nicht weit: Tolle Sprücheklopferei in der Öffentlichkeit, die nichts bewirkt.

„*Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Pellagra, Beriberi) und Mangelernährung oder sind sie es nicht?*“, das ist die Frage, zu deren Beantwortung deutsche Politiker nicht fähig sind, aus der aber auch alles andere hervorgeht, so eine von der Pharmaindustrie (Krankheitsmafia) und von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) unabhängigen Studie von anständigen Ärzten und Ernährungswissenschaftlern und auch die Zivilcourage deutscher Politiker und Journalisten, die nicht behaupten können, sie haben nichts gewußt.

Herr Bundespräsident, mit einer wahrhaftigen Beantwortung dieser Frage steht oder fällt unser Krankheitssystem. Sie wissen es - **auch Schweigen kann töten!**

Mit freundlichem Gruß
BRUNO RUPKALWIS (Sprecher Aktivkreis)

Hoffnung



GEDANKEN ZUM SONNTAG

Von Pfarrer
JOHANNES PRICKER

Wir müssen uns einmischen

Wenn andere sich in unsere Angelegenheiten einmischen - das haben wir gar nicht gern. Soll doch jeder vor seiner eigenen Tür kehren. Soll doch jeder seinen eigenen Kram alleine machen und sich an die eigene Nase fassen. Wir mischen uns ja auch nicht in fremde Sachen ein. Wir drängen uns nicht auf. Wir geben nicht immer unseren eigenen Senf dazu. Wir lassen andere in Ruhe. Sollen sie uns gefälligst auch in Ruhe lassen.

Außerdem, es kann sehr unangenehm, sehr störend sein, wenn wir uns aus einer Sache nicht heraushalten. Das kann Schereereien geben. Niemand macht ja gerne eine Aussage vor der Polizei oder gar als Zeuge vor Gericht.

Das können wir verstehen. Es gibt eine Grenze der Nicht-Einmischung. Da wurde ein Kind schwer misshandelt, jahrelang. Es war eingesperrt. Nachbarn wussten das. Doch sie taten nichts. Später, als das Kind endlich befreit war, sagten einige: Wir mischen uns nicht in die Angelegenheiten anderer Leute.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ich kann und ich will mich nicht als Richter aufspielen und über jene Nachbarn den Stab brechen. Ich will nur zeigen, wozu wir fähig sind. Wir alle, Sie und ich.

Wir müssen uns für andere einsetzen, die sich selber nicht helfen können. Wir sehen ein Unrecht, wir müssten uns einmischen. Aber: Warum gerade ich, sagen wir, da sind genug andere...

Morgen begehen wir Palmsonntag, und die Kartage beginnen. Wir gedenken des Leidens und Todestages eines Menschen, der sich immer wieder eingemischt hat: Jesus von Nazareth. Er hat sich die Sache derer zu Eigen gemacht, die sich selber nicht helfen konnten.

Aus HUSUMER NACHRICHTEN, 07.04.2001

Gedanken zum Zeitgeschehen

Aus der gegenwärtigen Dreiecksbeziehung (Bush, Schröder, Saddam) in der *psychologischen Kriegführung* kann es nur einen Sieger, aber zwei Besiegte geben.

Die Logik bringt vieles ans Tageslicht: Im Sommer wirft Gerhard Schröder den kürzesten Schatten, wenn er dann noch in Deutschland Bundeskanzler ist.

„*Krieg ist die Fortsetzung der Dummheit mit allen Mitteln*“, und Dummheit muß bekämpft werden.

BRp 23.02.03

Vierter Streich



Also lautet ein Beschluß,
Daß der Mensch was lernen muß.
Nicht allein das Abc
Bringt den Menschen in die Höh';
Nicht allein in Schreiben, Lesen
Übt sich ein vernünftig Wesen;
Nicht allein in Rechnungssachen
Soll der Mensch sich Mühe machen,
Sondern auch der Weisheit Lehren
Muß man mit Vergnügen hören.
Daß dies mit Verstand geschah,
War der Herr *Rupkalwis* da.

WILHELM BUSCH (Max und Moritz)

Leserbriefe

Sehr geehrter Herr Rupkalwis!

Durch Zufall bin ich auf Ihre Seite gestoßen. Da ich selbst einmal depressiv krank war, interessierte mich ihr Beitrag. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, daß Sie in Ihrer Vermutung richtig liegen, Depression sei eine Mangelkrankung.

Um gesund zu werden, hatte ich mich auf den Weg gemacht, etwas mehr über die Erkrankung „Depression“ zu erfahren. Dabei bin ich auf das Buch gestoßen: GESUND DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG.

Dieses war der Schlüssel zu meiner Genesung. Ich fing an, mir Gedanken wegen meiner Ernährung zu machen, und stellte fest, sie war ziemlich mangelhaft und einseitig. Ich fing an, meine Ernährung umzustellen, vor allen Dingen auf Vollkorn-Produkte (wegen der B Vitamine), zuzüglich nahm ich noch Vitamin B in Form von flüssiger Bierhefe zu mir, denn die Bierhefe enthält alle B-Vitamine und mehr. Dieses ist ca. 10 Jahre her, und seitdem bin ich nie mehr ernstlich krank gewesen.

Es gäbe noch viel mehr zu berichten, über MEINEN WEG aus der Depression. Ich habe auch viel gelesen, und mir meine eigene Meinung gebildet, und bin dann meinen Weg gegangen. Bis heute nehme ich noch regelmäßig flüssige Bierhefe zu mir, und ich vertrete auch die Meinung, daß sie mir hilft.

Die flüssige Bierhefe wurde schon in den 20er Jahren eingesetzt, um nervenkranken Menschen zu helfen, ist dann aber wieder in Vergessenheit geraten. Das Fazit, die Gesundheit liegt in unserer Nahrung.

Mit den besten Grüßen, ASTRID SCHUTZKE

PSYCHO- BRIEF



Sonderausgabe

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

März 2003

BRp 17.03.

Editorial

Offener Brief an den Herrn Bundespräsidenten Johannes Rau Betrifft: Volkskrankheit Depression

Sehr geehrter Herr Bundespräsident!

„Verantwortung übernehmen heißt Antwort geben!“, diese Wahrheit ist Ihnen bekannt. Herr Bundespräsident, warum geben Sie keine Antwort, warum übernehmen Sie keine Verantwortung? Warum muß man in Deutschland jahrelang kämpfen, um eine Frage kompetent beantwortet zu bekommen; ist das der Deutschen Krankheit?

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen, von ihnen nehmen sich etwa 12.000 Menschen jährlich aus depressiver Verzweiflung das Leben. Diesen Menschen fehlen essentielle Stoffe im Organismus (Thiamin, Pyridoxin, Nicotinamid, Folsäure), die fast nichts kosten und die nicht patentierbar sind. Es sind Nahrungsergänzungstoffe, an ihnen wäre nichts zu verdienen, würde die Pharmaindustrie damit nicht Wucher betreiben und die Vitaminfreiheit einschränken. Die Politiker liefern diesen Ausplünderern sogar noch die gesetzlichen Grundlagen - es ist ein Trauerspiel.

Der Bundeskanzler Gerhard Schröder ist seit 1. Juli 2001 ständig unterrichtet. Er übernimmt keinerlei Verantwortung für das Lebensglück von 4 Millionen depressivkranker Menschen - antwortet nicht. Seitdem haben sich rechnerisch etwa 21.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen. Sie belasten sein psychologisch geschultes Gewissen (Imageberatung, Havanna, Armanianzug, seine Haare) nicht, man denke auch an Sebnitz: Damals empfing er eine kranke Apothekerin, ließ zu, daß eine ganze Stadt mit hysterischem (psychologischem) Müll zugeschüttet wurde. Dieser Kanzler ist ein Blender, er ist unfähig! Er blamiert sich noch zusätzlich, wenn die NPD nicht verboten wird.

Zielsetzung des Aktivkreis Depression ist die politische Durchsetzung einer wis-

senschaftlichen Verifizierung (Studie) des rudimentären Wissens über die Zusammenhänge von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) und Depressionen. Die Krankheitsmafia verhindert mit allen Mitteln diese Studie, schreibt dazu im Internet (Pfizer), daß ausreichende wissenschaftliche Erkenntnisse nicht vorliegen.

Pharmaunternehmen und Krankenkassen sind die Ursachen der Depression bekannt (Kopien von Schreiben liegen vor), sie verschweigen die Ursachen einer breiten Öffentlichkeit und die Medien berichten nichts darüber. Die depressivkranken Menschen werden mit Psychopharmaka (Antidepressiva) vollgestopft, mit Spritzen vollgepumpt und in Kombination mit psychologischen Geschwätz verdummt. Dadurch braucht keiner Verantwortung zu übernehmen. Die Gier der Krankheitsmafia nach Geld zerstört die Hirne der Menschen, und wer sich selbst umbringt, hat selbst schuld. Wir leben in einer medizinisch-psychologischen Diktatur, und die Abgeordneten im Deutschen Bundestag sind nicht fähig, in logischen Verknüpfungen zu denken, verhindern eine gesunde Entwicklung in Deutschland.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) weiß, am häufigsten besteht in der Bevölkerung Mangel an Thiamin, Pyridoxin (ohne Pyridoxin keine Serotonin-Biosynthese) und Folsäure. Diese Stoffe gehören dem Vitamin-B-Komplex (Nervenvitamine) an. Fehlen oder Mangel im menschlichen Organismus lösen die Depression aus. Depressionen sind Symptome der Vitaminmangelkrankheiten Pellagra und Beriberi, die in Europa voll ausgeprägt nicht mehr vorkommen. Depressionen sind keine eigenständige Krankheit, wie der Sprecher des Kompetenznetz Depression, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, falsch und irreführend behauptet. Dieser Mensch vertritt die Interessen der Krankheitsmafia, verdummt die Bevölkerung mit Hilfe der Medien (TV, Stern,

Lieber Leser,

aus aktuellem Anlaß hat der Aktivkreis Depression den Beschluß gefaßt, einen Sonderbrief aufzulegen. Der Aktivkreis Depression ist politisch unabhängig, jedoch nicht politisch uninteressiert. Die meisten Mitglieder sind bewußt Nichtwähler. Sie wollen sich nicht zwischen Pest (SPD) und Cholera (CDU/CSU) entscheiden, so auch nicht zwischen Masern (FDP) und Keuchhusten (Grüne) wählen.

Die Regierungserklärung des Bundeskanzlers Gerhard Schröder vom 14. März ist Anlaß genug, daß wir uns mit diesem PSYCHO-Brief zur Gesundheit der Bevölkerung zu Wort melden. Die Aufbruchstimmung, die nach der Abwahl von Helmut Kohl in ganz Deutschland herrschte, hat sich auf wundersame Weise in eine Abbruch-Verfassung verändert. Wir nennen das Schröder-Metamorphose.

Ihr

Bruno Rupkalwis

- ◆ **Ärztepfusch**
Kampf im Wartezimmer..... 4
- ◆ **Verschiedenes**
Vater erschießt Psychologin.....5

Bunte, BamS usw.) und wird von der Bundesregierung mit 2,5 Mio. Euro jährlich ausgestattet, spielt sich als Fachmann auf, aber die Ursachen der Depression kann er nicht benennen, und er will sie auch nicht wissen, genau wie die Bildungsministerin Edelgard Bulmahn. Herr Bundespräsident, die Broschüre *Depression* des BMBF (Frau E. Bulmahn) enthält nur Halbwahrheiten. In ihr steht kein einziges Wort über gesunde Ernährung, diese Bundesregierung macht sich mitschuldig am größten und hinterhältigsten Verbrechen in Deutschland: „*Billigende Inkaufnahme von Massenselbstmord hilfloser Menschen!*“ Auch Ihr Schweigen, Herr Bundespräsident, tötet täglich Menschen. Sie hängen tot an Wäscheleinen, schlucken Schlaf-tabletten, öffnen sich die Pulsadern oder stürzen sich von Hochhäusern, und diese Wahrheit ist nicht zu ertragen.

Herr Bundespräsident, die Krankheitsmafia plündert seit mindestens zwei Jahrzehnten die deutsche Bevölkerung aus, deshalb geht es in unserem Land nur noch bergab. Ein Nachfahre des großen Pestalozzi, er war schweizer Pharmamanger und ein sogenannter Aussteiger, warnte die Bevölkerung schon vor 25 Jahren vor der Ausplünderung - man hat nicht auf ihn gehört und ihn verspottet.

Pestalozzi behauptete damals: „*Das deutsche Volk ist krank!*“ und: „Wenn Pharmapillen für die Gesundheit nützlich wären, müßte die Volksgesundheit besser werden und der Pillenkonsument kontinuierlich zurückgehen!“ Genau das Gegenteil ist der Fall, die Krankheitsmafia ist an einer gesunden Bevölkerung nicht interessiert, sie ist daran interessiert, daß möglichst viele Menschen krank sind und sorgt selbst für diesen Zustand, indem sie die Vitaminfreiheit fast völlig einschränkt und Erkenntnisse der Vitaminforscher nicht an die Öffentlichkeit kommen läßt - unsere Politiker dulden es.

Mit essentiellen Stoffen gut versorgte Menschen neigen nicht zur Krankheitsanfälligkeit, das ist wissenschaftlich lange erwiesen, deshalb ist die Einnahme von Vitaminen durch die Bevölkerung für die Krankheitsmafia geschäftsschädigend. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die der menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann, dienen der Gesunderhaltung der Bevölkerung, haben keine „*Risiken und Nebenwirkungen*“, anders als Pharmapillen, deshalb sind sie der Krankheitsmafia ein Greuel und werden von ihr verunglimpft.

Eine strenge Trennung wegen Interessenskonflikten von Vitaminforschung (für die Gesundheit) und Pharmaforschung (für die Krankheit) wäre ein Gebot der Stunde. Dieser Idee wird die Rürup-Kommission, aber auch die Herzog-Kommission, niemals verfallen - die Krankheitsmafia weiß

es zu verhindern.

Am 14. März habe ich mir die Regierungserklärung des Bundeskanzlers angehört. Die Begründer der Sozialdemokratie (Lassalle, Liebknecht und Bebel) würden sich im Grabe die Haare ausraufen, wenn sie sie gehört hätten. Dieser SPD-Kanzler geht den Weg des geringsten Widerstands, genau wie die Kohl-Regierung, er greift den Schwächsten (Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Rentner) unserer Gesellschaft in die Taschen, obwohl dort nichts zu holen ist. Die Zitrone Deutschland ist ausgepreßt, sie liefert keinen Saft mehr, auch wenn man den Druck erhöht und Arbeitslose zu Faulenzern macht. Die Armut bei den unteren sozialen Schichten (Arbeitnehmer, Rentner, Alleinerziehende) wird weiter zunehmen, der Konsum ausbleiben (zu viele Arbeitnehmerhaushalte sind überschuldet) und die Arbeitslosigkeit steigen oder unverändert bleiben. Man braucht kein Hellseher zu sein, um das zu erkennen, diese Masche läuft schon über 20 Jahre so. „*3,5-Millionen Arbeitslose, an dieser Zahl sollt ihr mich messen!*“, prahlte Gerhard Schröder einst. Die Deutschen haben ihn als Bestrafung für ihr Wahlverhalten verdient, und man kann leider keinen besseren Kanzler benennen - es gibt in Deutschland keinen.

Die Regierungserklärung des Kanzlers bringt die SPD auf den Weg dorthin, wohin die FDP wollte - zur 18% Marke. Die Gewerkschaften werden diesem Kanzler zu zeigen haben, wo Max Bier holt, wenn nicht, haben sie noch zu viele Mitglieder, die soziale Kälte noch nicht kennen.

Nach dem *11. September 2001* versprach dieser Kanzler dem amerikanischen Präsidenten die *uneingeschränkte Solidarität*. Meine amerikanischen Verwandten meinten dazu, ein Mitgefühl der Deutschen reiche völlig aus. Nur ein Jahr später, um Wahlen zu gewinnen, trat dieser Kanzler dem amerikanischen Präsidenten voll in den Rücken und verunsicherte damit die ganze Welt. Auf solche Freunde können richtige Männer verzichten, das werden wir Deutsche noch spüren.

In der *psychologischen Kriegführung* zwischen Bush, Schröder und Saddam kann es nur einen Sieger aber zwei Besiegte geben, das ist einfache Logik. Ich denke, Schröder und „*sein großer Freund Saddam*“ werden diesen Sommer nicht überstehen. Krieg ist die Fortsetzung der Dummheit mit allen Mitteln, und Schröders Außenpolitik ist mehr als dumm, ihm mangelt es an geistigen Fähigkeiten.

Herr Bundespräsident, das häufige Geschwafel und die Selbstdarstellung vieler Politiker in Fernsehsendungen ist nur noch peinlich und langweilig, fragen Sie die Bevölkerung (Demoskopie). Kein Politiker,

kein Wirtschaftswissenschaftler hat ein Patentrezept zu Beseitigung der Massenarbeitslosigkeit, auch Hartz- und Rürup-Kommission werden das Elend nicht beseitigen.

Ich nenne ein Patentrezept: „*Man verbrenne 75% aller Pharmaunternehmen, erschlage 50% aller Ärzte und Apotheker und 100% aller Psychologen, dazu 60% aller Politiker*“, dann würde die parasitäre Ausplünderung in Deutschland ein Ende haben, und die Bevölkerung würde gesunden und aufblühen. Man würde rd. 150 Milliarden Euro jährlich an Krankheitskosten einsparen, Geld, das einen sagenhaften Aufschwung in Deutschland verursachen und die Bevölkerung glücklich machen würde.

Der Absatz ist kein Aufruf zur Brandstiftung und zum Mord, er soll nur deutlich machen, wo die Ursachen allen Übels stecken: Bestechung durch die Pharmaindustrie von Tausenden Ärzten, Betrug mit Herzklappen, Betrug in der Zahntechnik, ständiger Abrechnungsbetrug durch Ärzte, Milliardenstrafen an die Pharmaindustrie wegen Wucher mit Vitaminen, usw., usw., usw. und als Krönung Parteispenden. Unser Krankheitssystem ist ein einziger Saustall ohne jegliche Transparenz, und die Patienten werden wie entmündigte Dummköpfe behandelt. Aber solange es noch einen anständigen Arzt in Deutschland gibt, besteht Hoffnung.

Herr Bundespräsident, ich habe Sie schon auf den Spiegelartikel Nr. 3 vom 15.01.01 aufmerksam gemacht: „**Kampf im Wartezimmer** - Ein Gutachten für die Regierung stellt den deutschen Ärzten ein vernichtendes Urteil aus: Sie sollen zur Nachschulung.“ Die Stümperei deutscher Ärzte ist die Folge eklatanter Bildungsmängel, unsere Ärzte sind ihr Geld nicht wert, dazu ein persönliches Beispiel:

Ende Januar erzählte mir eine 65 Jahre alte Frau weinend ihr Leid und bat um Hilfe, und sie wußte, daß ich Eisenbahner bin. Die Frau hatte in den letzten zwei Jahren 14 kg an Gewicht verloren und mußte sämtliche Garderobe neu kaufen. Sie ist von Arzt zu Arzt (etwa 10 - 12 Ärzte) gelaufen und von einem Arzt zum anderen geschickt worden, weil sie ständig Anfälle hatte, die im Kopf begannen und sich bis in den Brustraum fortsetzten. Den Zustand konnte sie nur noch im Liegen ertragen. An einzelnen Tagen hatte sie bis zu zwölf Anfälle, die Frau war völlig verzweifelt und am Ende ihres Lebensmuts.

Zwei dieser Ärzte, ein Neurologe und besonders ihr Hausarzt, stellten sie in die psychische Ecke und bescheinigten ihr Depressionen, nachdem ihr Kopf mit einem Computertomographen (CT-Kopf, 15 Mi-

nuten, 361,50 Euro, nutzlos - nichts festgestellt) und vorher ihre Brustorgane (CT, Abdominalbereich, 20 Minuten, 496,59 Euro, nutzlos - nichts festgestellt) untersucht wurden - sie ist Privatpatientin und hat einen hohen Eigenanteil, und sie ist nicht begütert. Der Hausarzt riet ihr an, einen Psychologen aufzusuchen und sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen, weil er nicht mehr helfen könne. Die Frau erzählte mir ihre Krankheitsgeschichte, die jeder dieser Ärzte wußte. Ihr wurden vor 12 Jahren beide Schilddrüsenlappen zur Hälfte wegoperiert, und im Anschluß wurde sie Diabetikerin und muß seitdem täglich Insulin spritzen. Ich wurde den Verdacht nicht los, die Frau wurde durch Ärzte gesundheitlich verkorkst und versaut, und das sagte ich ihr auch.

Sie überließ mir sämtliche in ihrem Besitz befindlichen Unterlagen, hauptsächlich Laborunterlagen des Diabetologen und Rechnungen mit Diagnose, und ich verlangte die Beipackzettel der von ihren Ärzten im letzten Jahr verordneten Arzneimittel, darunter: Beloc Zok mite, Blopress, Gynokadin, Lisino, Rö-Toral, Sano Abdenen, Neurolent, Mg-verla Konzentrat, Kava v ct, Alphagan, Tebonin forte, Paracetamol und als krönenden Höhepunkt: actos Pioglitazon. Dieses Arzneimittel hätte die Frau überhaupt nicht einnehmen dürfen, es verträgt sich nicht mit Insulin und ist für sie gefährlich. Auf dem Beipackzettel stand ein Warnhinweis. Ihr dusseliger Hausarzt („*Zu Risiken und Nebenwirkungen...*“) hat es nicht beachtet und es ihr bei einem Hausbesuch zum Austesten dagelassen und verordnet. Die Frau wurde ohne ihr Wissen als Versuchskaninchen vom Hausarzt mißbraucht. Die arme Frau schluckte und verwendete in ihrer Verzweiflung alle Medikamente - dreizehn Stück. Ich fragte Sie, ob sie noch richtig im Kopf tickte, daß sie sich von solchen Ärzten diesen Mist andrehen ließ. Ich machte der Frau keine Hoffnungen, versprach ihr aber, daß ich alles durchlesen würde.

Diagnosen auf Rechnungen:

- Diagnose des Hausarztes vom 10.06. bis 19.06.02: Eisenmangel, reaktive Depression
 - Diagnose des Neurologen vom 17.09.02: Coxarthrose li, Anfälle
 - Diagnose Hausarzt vom 18.04. - 17.05.02: Diab. Mell., psycho.-veg. Ersch. Zustand
- usw., 18 Rechnungen

Mir war klar, daß diese Frau ihr Leben lang an zwei Hormone gebunden ist, an Insulin wegen der kaputten Bauchspeicheldrüse und an Thyroxin wegen der halben Schilddrüse. Also las ich ganz am Anfang den Beipackzettel zu L-Thyroxin und bin

dabei auf folgende Erläuterung gestoßen: „*Liegt eine Überdosierung vor, können die typischen Erscheinungen einer Schilddrüsenüberfunktion auftreten: Herzklappen, Herzrhythmusstörungen, Schwitzen, Gewichtsabnahme, Fingerzittern, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Durchfall.*“ Ich konnte mich beim Lesen erinnern, daß die Frau einige dieser Symptome beschrieben hatte, die auch ihre Ärzte wußten. Hier vermutete ich sofort die Ursache ihrer von den Ärzten bescheinigten „*Depression*“. Über die anderen Medikamente mit ihren Risiken und Nebenwirkungen war ich erschüttert, es waren teilweise die reinsten Zeitbomben. Sie bekam die o.a. Pharmapräparate ärztlich verschrieben, die ihren Zustand eher verschlimmerten, statt ihr zu helfen. Derartig unfähige Ärzte gehören zur Nachschulung auf die Lümmelbank.

Zwei Tage später habe ich erneut mit der Frau gesprochen und sie nach der täglichen Hormoneinnahmen des Thyroxins befragt. Bei der Durchsicht der Laborwerte des T4 (Thyroxinwertes) hatte ich festgestellt, das dieser Wert im Laufe von zwei Jahren langsam aber ständig angestiegen war. Ihrem Diabetologen, dem sie blind vertraute, war das nicht aufgefallen. Er veranlaßte die ständigen Laboruntersuchungen. Ich vermutete, daß die Frau durch ihre hohe Gewichtsabnahme (14 kg innerhalb ca. 10 Monaten) und durch die gleichbleibende Menge des Thyroxins an einer durch ärztlichen Pfuscher verursachten Schilddrüsenüberfunktion leide. Herr Bundespräsident, ich bin ein Mensch, der logisch denken kann, und genau so war es. Ich empfahl der Frau, die Einnahme des Thyroxins für vier Tage auszusetzen und dann die von ihrem Arzt empfohlene Menge auf die Hälfte zu reduzieren. Diesem Ratschlag folgte sie mit innerer Angst. Ihre von den Ärzten diagnostizierten „*Depressionen*“, die keine Depressionen waren, blieben schlagartig aus. Sie hat in der Zwischenzeit ein Kilogramm an Gewicht zugenommen, hat auf meinen Rat hin alle Medikament (nicht die Hormone) ohne Befragung eines Arztes abgesetzt und fühlt sich seitdem wesentlich besser. Ich habe ihr noch empfohlen, täglich eine höhere Dosis an Multivitaminpräparaten (Mehrfacheinnahme) aus dem Supermarkt zu Steigerung ihrer Vitalität einzunehmen. Die Frau bot mir in einem Briefumschlag Geld an, ich lehnte es ab, und sie fragte mich, ob ich ihr „*Leibarzt*“ werden wolle, das aber mehr im Spaß.

Herr Bundespräsident, die vorstehende Schilderung ist die Wahrheit und nichts als die Wahrheit. Die Ärzte, die diese Frau im letzten Jahr konsultierte, sind die reinsten Stümper, das stelle ich hiermit fest, und sie sind keine Ausnahmen (siehe DER SPIEGEL). Über alle Ausführungen kann

ich Ihnen die entsprechenden Belege vorlegen, falls Sie es wünschen. Deutsche Krankheitsmafia - zum Teufel mit ihr und mit solchen Ärzten, die für jeden Pfuscher¹ teuer bezahlt werden müssen!

*

In politischen TV-Sendungen sagt der ehemalige Präsident der Deutschen Industrie Olav Henkel schon häufiger: „*Die Deutschen sind reformunfähig!*“ und er verlangte, den Bundespräsidenten durch das deutsche Volk wählen zu lassen. Herr Olav Henkel ist ein intelligenter Mensch und die Mitglieder des Aktivkreis Depression stimmen ihm voll zu. Herr Bundespräsident, sie sind ein durch die Politikerkaste (Heiner Geißler) gewählter Bundespräsident, das deutsche Volk hat Sie nicht gewählt. Nur deshalb können Sie sich so verhalten, wie Sie sich verhalten: „*Sie rühren keinen Handschlag für 4 Millionen depressivkranker Menschen!*“, diesen Vorwurf müssen Sie sich gefallen lassen.

Herr Bundespräsident, wenn Sie der Bevölkerung ein wahres Geschenk machen wollen, dann sorgen Sie dafür, daß Ihr Nachfolger vom deutschen Volk gewählt wird, nicht im Proporz von der Politikerkaste. Vielleicht würden dann Politiker wie Scharping (Polithampelmann) und Schlauch (Bonusmeilenunterdennagelreißer) aber auch Däubler-Gmelin (Anti-Amerikanerin) nicht mehr im Bundestag hocken. Die Bezeichnungen für diese Politiker standen in der Presse und wurden von der Journalistenkaste geprägt, sie sind nicht meine Erfindung.

*

Herr Bundespräsident, die Frage lautet stets: „*Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?*“, daraus geht alles andere hervor, auch die Verantwortung des deutschen Bundespräsidenten, der zur Übernahme von Verantwortung noch nicht bereit ist.

In diesem Bewußtsein zeichnet



BRUNO RUPKALWIS, Sprecher
Datum: 17.03.2003

¹ Den Pfuscher der Ärzte, die Menschen schädigen, bezeichnet man als Kunstfehler - die Kasernen zahlen für jeden. Einem pfuschenden Handwerker würde man das Handwerk legen.



Mammografie: Die ersten Symptome falsch gedeutet

GESUNDHEIT

Kampf im Wartezimmer

Ein Gutachten für die Regierung stellt den deutschen Ärzten ein vernichtendes Urteil aus: Sie sollen nun zur Nachschulung.

Andrea Fischer brauchte nicht lange, um ihre Sachen zu packen. Noch in der Nacht ihres Rücktritts hatte sie im Ministerbüro ihren Saxofonkoffer zusammengeklappt. Persönliche Unterlagen verstaute sie bis zum Wochenende in braunen Pappkartons.

Im deutschen Gesundheitssystem indes hinterlässt Fischer ihrer Amtsnachfolgerin Ulla Schmidt (SPD) ein heilloses Durcheinander. In einem noch unveröffentlichten Gutachten stellt der Sachverständigenrat für die konzertierte Aktion im Gesundheitswesen der medizinischen Versorgung ein vernichtendes Zeugnis aus.

550 Milliarden Mark verschlang im vergangenen Jahr der deutsche Gesundheitsmarkt - Spitzenwert in Europa. Doch trotz dieser gigantischen Aufwendungen, so das Urteil der obersten deutschen Medizinexperten, gibt es schwere Versorgungsmängel. Nach Untersuchungen des Sachverständigen Karl Lauterbach vom Institut für Gesundheitsökonomie der Universität Köln wird gerade einmal die Hälfte aller chronisch Kranken optimal behandelt.

► Beispiel Diabetes: Werner Scherbaum, Klinikdirektor und Ärztlicher Leiter des Deutschen Diabetes Forschungsinstituts in Düsseldorf, schätzt, dass die Krankheit bei jedem dritten Betroffenen zu nächst übersehen wird, weil Hausärzte einen erhöhten Blutzuckerwert nicht ernst genug nähmen. **Teils fahrlässig lassen sie jährlich etwa 2000 Zuckerkrank erblinden. Bei 9000 Diabetikern kommt es zu Nierenversagen. Tausenden Patienten müssen Füße oder Beine amputiert werden, weil ihre Erkrankung falsch oder spät therapiert wurde.**

► Beispiel Bluthochdruck: Millionen Deutsche leiden an Hypertonie, doch nur jeder Vierte von ihnen wird nach Schätzung des münsterschen Medizinprofessors Karl Heinz Rahn richtig behandelt. Würden die Internisten besser aufpassen, ließen sich zahlreiche Schlaganfälle, Herzinfarkte und Demenzerkrankungen vermeiden.

► Beispiel Brustkrebs: Etwa 45000 Frauen erkranken jedes Jahr, aber bis heute deutet ein Großteil der Ärzte die ersten Symptome falsch. **Etwa zwei Drittel aller betroffenen Frauen werden erst behandelt, nachdem sie den Knoten in ihrer Brust selbst ertastet haben.**

Dann ist es oft schon zu spät, um eine Amputation zu verhindern.

Andere Frauen werden Opfer von Ärzten, die Brustkrebs finden, obwohl es keinen gibt. So wurden zwischen 1994 und 1997 in Essen etwa 300 gesunden Frauen oft sogar beide Brüste abgenommen, weil ein Pathologe bei Gewebeuntersuchungen reihenweise falsche Diagnosen gestellt hatte. „Auf einen richtigen Befund kommen vier bis fünf falsch positive Befunde“, graut es Ingrid Schreer, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Senologie.

Die Stümperei ist die Folge eklatanter Bildungsmängel. Im Gegensatz zu anderen europäischen Staaten dürfen die Ärzte hier zu Lande bis zur Rente ohne jede Weiterbildung praktizieren. Das medizinische Wissen wachse jedoch so schnell, fürchtet der Sachverständige Lauterbach, „dass ein einfacher Arzt hinterherhinkt und veraltete Behandlungsmethoden anwendet“.

Die Experten wollen ihren Kollegen deshalb nun eine Reihe von Vorschriften machen. So sollen sich Ärzte bei der Therapie der häufigsten Krankheiten stärker als bisher an wissenschaftlichen Leitlinien orientieren. Als Vorbild nennen die Wissenschaftler die Niederlande. Dort legen die Hausärzte für die 70 häufigsten Krank-

heiten im Wartezimmer Behandlungsbroschüren aus. Weichen sie von den freiwilligen Empfehlungen ab, kann der Patient eine Begründung verlangen.

Wegen „erheblicher Lücken in der ärztlichen Aus-, Weiter- und Fortbildung“ will der Sachverständigenrat die Mediziner zudem zur Nachschulung zwingen. Jeder Facharzt müsse sich regelmäßig „rezertifizieren“ lassen - und zwar „nach internationalem Vorbild“.

Ausdrücklich sprechen sich die Experten dafür aus, die „Kompetenz der Patienten durch mehr Information und Transparenz“ zu verbessern. So verlangen sie von den Krankenhäusern, die bislang verheimlichten Statistiken über Erfolg und Misserfolg der Behandlung künftig zu veröffentlichen. Ziel sei der „Aufbau einer Qualitätskultur“.

Gesundheitsministerin Schmidt, so scheint es, bleibt kaum Zeit, sich in ihrem neuen Amt zurechtzufinden. Seit Monaten streiten sich Ärzte und Krankenkassen um die Budgets der gesetzlichen Krankenversicherung. **Während die Ärzte mehr Geld fordern,** wollen die Kassen ihre Ausgaben möglichst begrenzen.

Schmidts Vorgängerin Fischer hatte sich dabei zuletzt meist auf die Seite der Krankenkassen und gegen die Ärzte gestellt. Erst kurz vor Weihnachten waren ihre Verhandlungen mit den Spitzenvertretern der Kassenärzte geplatzt. Empörte Funktionäre hatten die Gespräche abgebrochen, nachdem Fischer ihnen im Bundestag vorgeworfen hatte, „mit dem Geld der Versicherten herumzuasen“.

Nach Fischers Rücktritt wittern die Ärzte nun neue Chancen. Schon am Donnerstag dieser Woche will Manfred Richter-Reichhelm, Chef der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Gerhard Schröder bei einem Besuch im Kanzleramt unter Druck setzen. Die Ärzteschaft sei „gar gekocht“, droht Richter-Reichhelm. „Das Arzneimittelbudget muss weg.“

Der Kanzler wiederum hätte gern seinen Frieden mit den Ärzten. Unbedingt will er vermeiden, dass aufgebrauchte Weißkittel ihre Wartezimmer zu Propagandazentralen gegen die rot-grüne Regierung aufrüsten.

Die Rolle der Moderatorin in Schmidts Gesundheitsministerium könnte dabei künftig die als Staatssekretärin gehandelte Gudrun Schaich-Walch übernehmen. Als gesundheitspolitische Sprecherin der SPD-Fraktion im Bundestag hatte sie zuletzt bereits versöhnliche Signale an die Ärzteschaft ausgesendet.

„Wir müssen“, so Schaich-Walch diplomatisch, „auch die Bedenken der Ärzte ernst nehmen.“

ALEXANDER NEUBACHER



Ministerin Schmidt
Frieden mit den Ärzten

Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- **Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland**, der hiermit um Interesse gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann als Vertreter der Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
 - des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
 - der Gewerkschaften sowie an
 - ausgewählte Medien (TV, Presse).
- Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

Der Leichenberg im März 2003

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, 

seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend unterrichtet. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt (Sie können es in den Akten dort nachlesen) erfolgte keinerlei Reaktion.

Seitdem haben sich rechnerisch etwa 21.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere Informationen zur Volkskrankheit Depression finden Sie auch im Internet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Hinweis: Die Homepage weist häufig temporäre Störungen auf (Seiten fehlen!). Eine andere Ursache konnte AOL leider nicht benennen.

Denkwürdiges

„Der Mensch kommt als Genie zur Welt und verläßt sie als Bekloppter.“

Ein Mitglied des Aktivkreis Depression möchte gern wissen, von wem das stammt. Kann ihm jemand auf die Sprünge helfen?

Leserbriefe

Dr. Guido Westerwelle, MdB
Bundesvorsitzender
der Freien Demokratischen Partei

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

haben Sie vielen Dank für Ihr Schreiben vom 16. Juni und die Übersendung der Unterlagen zum Thema Depression. Ich habe Ihre Ausführungen mit großem Interesse gelesen und danke Ihnen für Ihre Einschätzung.

Zuständigkeitshalber habe ich Ihr Schreiben an die Experten der FDP-Bundestagsfraktion mit der Bitte weitergeleitet, Ihnen eine Antwort zukommen zu lassen.

Mit freundlichen Grüßen

Guido Westerwelle

Anmerkung:

Herr Dr. Westerwelle, Ihre Experten sind Experten! An Holzkisten lötet man nicht, man benutzt Nägel mit Köpfen. Ich warte noch immer auf die Antwort eines Experten Ihrer Partei.

Psychoterror

BILD vom 02.01.01

Kind weggenommen - Vater schießt Psychologin nieder

Er gab ihr die Schuld! Eine Kinderpsychologin aus Stockholm (Schweden) musste über das Schicksal eines Babys entscheiden. Mutter und Vater des Kindes galten als psychisch labil. Die Expertin setzte sich dafür ein, ihnen das Kind wegzunehmen und zu einer Pflegefamilie zu geben. So geschah es. Jetzt klingelte der Vater (34) an ihrer Tür. Als die Psychologin öffnete, schoss er der Frau zwei Mal in den Kopf. Sie überlebte knapp.

Anmerkung: Was ist eigentlich psychisch labil, wer weiß das?

„Hätte man mir meine Kinder genommen, ich hätte dreimal geschossen!“, denn, **Psychologie ist Sektenglaube:**



Und das verblödete Volk johlte:
„Brennt die Hexe!“

Frust mit Freud ¹⁾

Die Psychoanalyse zählt zu den wirksamsten psychologischen Verfahren zum Aufbau einer dauerhaften endogenen Frustkompetenz. Schon allein der jahrelange Therapieprozeß wird sie an den Rand des Wahnsinns und die Krankenkasse an den Rand des Bankrotts treiben. Die Psychoanalyse hat einige ausgefeilte Techniken entwickelt, die Ihnen die ganze Erbärmlichkeit ihres Daseins schonungslos vor Augen führen. Winden Sie sich in Schuld, steigen Sie hinab in die Abgründe Ihres Unterbewußtseins. Entdecken Sie die Leichen in Ihrem Seelenkeller. Die Psychoanalyse ist der heilsame Horrortrip für alle, denen es immer noch zu gut geht. Insbesondere Autoritätsgläubige werden hier voll auf Ihre Kosten kommen.



Mit Freud können Sie nach Herzensfrust in den Eingeweiden Ihres Innenlebens wühlen. Sie werden Dinge über sich erfahren, die Sie noch nie wissen wollten. Wer dachte, er sei ein durchschnittlich vernünftiger und überdurchschnittlich mißmutiger Normalo, der sich selbst einigermaßen beschreiben kann (Hobbies, Job, Lieblingsmusik, Augenfarbe, Bauchansatz, mathematische Null, etc) lernt als erstes, daß er einen Scheißdreck über sich weiß.

Internet (17.03.03) **Die Depressiven Zellen:** <http://www.frustclub.de>

¹⁾ Der österreichische Psychiater Sigmund Freud (1856-1939) gilt als Vater der Psychoanalyse. Er ist wohl der bekannteste Psychopriester.

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

PSYCHO- BRIEF



Nr. 3

Rundbrief des **AKTIVKREIS DEPRESSION**
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

Mai / Juni 2003

BRp 22.04.

Volkskrankheit Depression

Datum: 13. April 2003

Anl.: Offenes E-Mailschreiben an 44 MdL

Sehr geehrte Frau Ministerpräsidentin,

die Abbildung beabsichtigen wir im nächsten PSYCHO-Brief Nr. 3 (Ausgabe Mai / Juni) zu veröffentlichen, sie muß noch kalibriert werden. Halten Sie sie für getroffen? Bitte schreiben Sie Ihre Meinung.

Wir veröffentlichen auch Leserbriefe von Politikern, es liegen uns eine große Anzahl (ca. 100 Stück) zur Auswahl vor - teils eigenhändig von Spitzenpolitikern unterschrieben. Alle Politiker weichen der Fragestellung aus, teils mit absurden Gedankengängen - sie sind zum Kotzen.



Abb.1 Gerhard ganz gewöhnlich (vulgär)

Das rudimentäre Wissen in medizinischen Nachschlagewerken (*Psyhyrembel, Gesundheits-Brockhaus usw.*) läßt man bewußt verkommen und schickt die unwisende Bevölkerung mit der Psychologie auf einen Irrweg. Dieses Verbrechen relativiert den Massenmord an den Juden. Die medizinisch-psychologische Diktatur geht von Deutschland aus - Sie sind Mitwisserin. Die Ärzte und Psychologen sind Herrscher über Leben und Tod - die Patienten sind entmündigt, verdummt und werden ausgeplündert. Ihre Partei, die SPD, unterstützt es.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, an deren wahrhaftige Beantwortung das Lebensglück von Millionen Menschen hängt.

Frau Simonis, Sie werden wieder nicht antworten. *Sie sind geistig gelähmt und unfähig!*, und ich werde weitermachen.

Mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

Frau Simonis hat dazu keine Meinung!

Ein unbekannter Leser des **PSYCHO-Briefs** schreibt folgende Sätze:

„Wahrheit ist beweisbar, um sie kann man wissen. Glauben muß man Lügen, Irrtümer und Psychologen.“

Dann schreibt er weiter: „Ewige Besserwisserei, Totschweigen, Krieg, Folter, Totschlag und Massenmord sind Menschenwerk ohne Wahrheit. Christen werden zu Faschisten, stößt man sie an ihre Grenzen. Alle **depressiven Selbstmörder** haben eines gemeinsam: Sie haben keine Hoffnung (mehr).“

In diesem Psycho-Brief werden wir die Janusköpfigkeit der Depressionen aufzeigen, die zwei Gesichter am Torbogen, durch den die depressivkranken Menschen in ihr Unglück geschickt werden. Janus ist

der altrömische Gott der öffentlichen Durchgänge. Der Gott des Eingangs wurde zum Gott des Anfangs. Er gab dem Monat Januar seinen Namen.

Die Depression hat ein psychologisches (maskiertes, verlogenes) und ein blasses (ernährungsbedingtes) Gesicht, eben die Janusköpfigkeit. Wir werden in das rückseitige, in das abgewendete wahre Gesicht schauen.

Editorial

Lieber Leser,

dieser PSYCHO-Brief ist dem Herrn Bundespräsidenten **Johannes Rau** gewidmet. Seit mehr als zwei Jahren schweigt er eisern auf die Fragestellung: „Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“

Seitdem haben sich in Deutschland rechnerisch 30.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Dieser Präsident wurde nicht vom Deutschen Volk gewählt. Er ist ein von der Politikerkaste im Proporz gewählter Präsident. Nur deshalb kann er sich so verhalten, wie er sich verhält - sein Schweigen ist tödlich.

Der Bundespräsident wird in die Geschichte eingehen, das wage ich zu prophezeien. Man wird ihn an seinen Unterlassungen, nicht an seinen Taten messen. Eine Erkenntnis, sofern sie wahr und beweisbar ist, kann nicht auf Dauer unterdrückt werden, sie setzt sich durch.

Ihr

- ◆ **Wahrheit ist beweisbar**
Die Janusköpfigkeit..... 2
- ◆ **Verschiedenes**
Nichts Besonderes..... 5

Wahrheit ist beweisbar, um sie kann man wissen. Glauben muß man Lügen, Irrtümer und Psychologen.

In diesem Hauptteil beschreiben wir die Janusköpfigkeit der Depression, ihre beiden Gesichter in namhaften und anerkannten medizinischen Nachschlagewerken. Als Beispiel verwenden wir den „Psyhyrembel“ des Walter de Gruyter Verlags und „Gesundheit und Medizin heute“ von Prof. Dr. Med. K. U. Brenner (3. Auflage, Bechtermünz Verlag). Wir könnten auch noch den Gesundheits-Brockhaus heranziehen, denn ein Ei gleicht dem anderen.

Einleitung

Die Depression wird in allen medizinischen Nachschlagewerken als schwerwiegende Krankheit beschrieben, jedoch findet sich nirgends unter dem selben Stichwort ein Hin- oder Querverweis auf eine Ernährungsstörung, bzw. auf Fehlernährung oder auf eine Vitamin-Mangelkrankheit. Wird ein depressivkranker Mensch seitens der Medizin untersucht, werden die Ursachen der Depression nicht erkannt. Selbst die Computertomographie (CT) des Gehirns eines Kranken gibt nichts zu erkennen. Der Aufwand, der mit depressivkranken Menschen betrieben wird, ist gigantisch.

Die Bundesregierung schickt mit ihrer Broschüre *Depression* (Stand August 2001) die Bevölkerung auf einen Irrweg. In ihr steht kein einziges Wort über gesunde Ernährung, dafür trägt Frau Bundesministerin *Edelgard Bulmahn* die Verantwortung.

Das *Kompetenznetz Depression*, dessen Sprecher ein *Prof. Dr. Ulrich Hegerl* ist, überreicht den *Ratgeber Depression*, in dem auch kein einziges Wort über gesunde Ernährung zu finden ist. Das *Kompetenznetz* wird jährlich mit rd. 2,5 Millionen Euro von der Bundesregierung zur Ursachenforschung der Depression ausgestattet. Wenn das Geld in den Taschen von Professoren und Doktoren der psychologischen Fachrichtung verschwindet oder zur Ausrichtung von Psychologen-Kongressen verwendet wird, wird es keine neuen Erkenntnisse geben.

Woran liegt das?

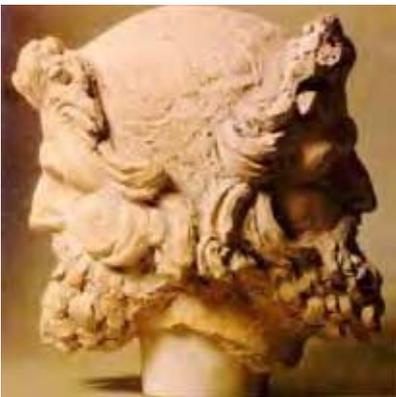


Abb. 1 Die Janusköpfigkeit der Depression

Unsere Ärzte und Apotheker werden an den Universitäten nicht in Ernährungsmedizin ausgebildet. Die allmächtig Pharmaindustrie hat kein Interesse daran. Gesund ernährte Menschen, deren Organismus mit ausreichend essentiellen Stoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) versorgt ist, neigen nicht zur Krankheitsanfälligkeit, und an gesunden Menschen ist nichts zu verdienen. Die Pharmahersteller sind nur profitorientierte Industrieunternehmen, und das bestreiten sie auch nicht.

Das psychologisch verborgene Gesicht

Schaut man in medizinischen Nachschlagewerken unter dem Begriff *Depressionen* nach, findet man überall gleichlautende Erläuterungen, die in einer psychischen Erkrankung des Menschen münden. Medizin und Psychologie sprechen durchgehend von Auslösern, nennen niemals eindeutige Ursachen der Depression, kennen die Ursache angeblich nicht.

Im *Senioren-Ratgeber* der Apotheken (11.02) sagt Prof. Dr. Hegerl: „*Depression ist eine eigenständige Krankheit.*“ **Hier irrt der Professor, und er hat keine Ahnung davon, daß Depressionen Symptome sind, Symptome von Mangelkrankheiten und Mangelernährung.**

Die Beschreibung der **URSACHEN** der Depression liebt sich wie folgt als Zitat aus „*Gesundheit und Medizin heute*“:

URSACHEN

In der Regel hat eine echte D. nicht nur eine Ursache. Vielmehr können körperliche Erkrankungen wie eine Virusinfektion, Hormonstörungen wie *Hypothyreose* oder hormonelle Veränderungen wie nach einer Geburt (sog. postpartale Depression) Auslöser sein, auch bestimmte Medikamente einschließlich oraler Kontrazeptiva und *Schlafmittel*. Ist die Depression Teil einer *manisch-depressiven* Erkrankung, kann Vererbung eine Rolle spielen, da diese Krankheit familiär gehäuft auftritt¹.

Bei manchen Menschen tritt ein depressiver Zustand nur in den Wintermonaten auf (s. *depressive Verstimmung, saisonal bedingte*) wahrscheinlich als Reaktion auf die langen Stunden der Dunkelheit in dieser Jahreszeit.

Außer solchen biologischen Ursachen spielen auch soziale und psychologische Faktoren eine Rolle. Das Fehlen einer befriedigenden Kind-Mutter-Beziehung im frühen Alter kann im späteren Leben zu einer D. führen (s. *Bindung, seelische*), besonders, wenn noch schwierige soziale Verhältnisse dazukommen. Beispielsweise ist eine Frau, deren Mutter sehr früh starb, später womöglich besonders verwundbar, wenn sie ein Kind alleine aufziehen muß. Auch eine Folge beunruhigender Erlebnisse oder Veränderungen in den Lebensumständen können eine D. verursachen.

VERBREITUNG

D. ist die häufigste ernsthafte psychiatrische Erkrankung. Schätzungsweise zehn bis 15 Prozent der Gesamtbevölkerung leiden zumindest zeitweise in ihrem Leben darunter, besonders unter den milderen Formen. Die schwerere Form des manisch-depressiven Typs befällt hingegen nur ein bis zwei Prozent aller Depressiven, aber insgesamt nehmen Depressionen aller Formen mit fortschreitendem Alter zu. Dies mag mit sozialer Isolation, schwächer werdenden Geisteskräften oder körperlichen Erkrankungen zusammenhängen.

Im allgemeinen scheinen Frauen häufiger unter D.en zu leiden. Eine von je sechs nimmt im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Hilfe in Anspruch. Bei den Männern ist es jeder neunte. Dies mag ein tatsächlicher Unterschied sein oder damit zusammenhängen, daß Frauen eher zum Arzt gehen wegen ihrer Depression, während Männer bei D. vorwiegend zu Alkohol, Gewalttätigkeit oder anderen Äußerungen von Unzufriedenheit neigen.

Zitatende.

Im *Psyhyrembel* (Klinisches Wörterbuch) werden unter dem Stichwort *Depression* folgende Unterarten beschrieben: agitierte, anaklitische, bipolare, endogene, hypochondrische, larvierte, pharmakogene, postschizophrene, psychogene, psychotische, reaktive, somatogene, unipolare, wahnhaft.

Bei allen Beschreibungen der Depressionen in medizinischen Nachschlagewerken findet sich nicht ein einziger Hin- oder Querverweis auf gesunde Ernährung (Vitamine):

Das ist eine Tatsache!

¹ In keinem medizinischen Werk wird die Ursache der Depression eindeutig benannt, es wird nur vermutet. Sie wird zu einem undefinierbaren Konglomerat gemacht, daher ist es nicht verwunderlich, daß Psychologen Ärzte öffentlich als Stümper bezeichnen, weil sie keine Ahnung haben. Die Psychologen beanspruchen die Depression (Pfründe) für sich und wollen die depressivkranken Menschen mit ihrem Geschwätz heilen.

Das wahre Gesicht der Depression

Der Bevölkerung, auch den meisten Ärzten und Apothekern, sind nachfolgende Tatsachen nicht bekannt, und sie stehen in den selben Nachschlagewerken.

Depressivkranke Menschen bedürfen einer eingehenden Ernährungsberatung und einer ausreichenden Versorgung ihres Organismus mit essentiellen Stoffen, dann verschwinden die Depressionen wieder, wenn sie nicht durch jahrelange falsche Behandlung unumkehrbar geworden sind und in der Schizophrenie enden.

Ein depressivkranker Mensch, der durch Zufall an einen Arzt gerät, der ihm höhere Dosen des Vitamin-B-Komplex verordnet, kann sich glücklich preisen.

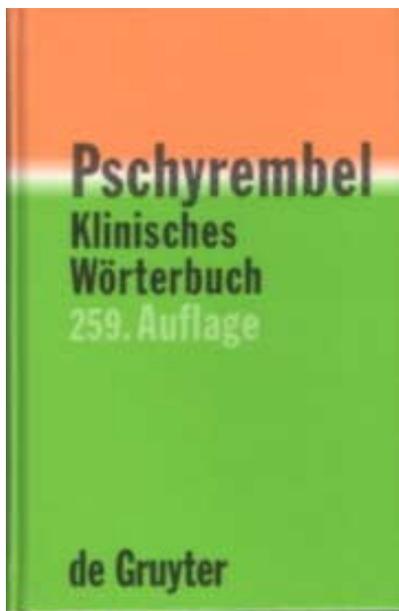


Abb. 2 Wissen ist Macht

Die nachfolgenden relevanten Begriffe wurden dem *Pschyrembel* entnommen. Sie wurden zum Teil gekürzt, damit die Übersichtlichkeit gewahrt bleibt. Insbesondere werden die Mangelerscheinungen aufgeführt:

Biotin (wasserlösliches Vitamin) Bei extremer Ernährung, z. B. häufigem Verzehr roher Eier (inf. des im Eiklar enthaltenen Avidins, das B. bindet), Alkoholkrankheit u. parenteraler Ernährung (gestörte Darmflora) kann die Bedarfsdeckung gefährdet sein. Folgen: Dermatitis, Haarausfall, Anorexie, Übelkeit u. **Depressionen**.

Thiamin (wasserlösliches Vitamin B1) Th. zählt für alle Altersgruppen zu den kritischen Nährstoffen; Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Herabsetzung der Magensaftproduktion, Herz-Kreislaufigkeit, Muskelschwäche, Muskellähmungen, Wadenkrämpfe, psychische Veränderungen (Müdigkeit, **Depressionen**, Angstzustände,

Reizbarkeit) durch Mangel- und Fehlernährung.

Niacin (Nicotinamid, wasserlösliches Vitamin B3) Bei Mangel- oder Fehlernährung (z.B. einseitiger Verzehr tryptophanarmer Maisprodukte, Alkoholkrankheit), Melabsorption (z.B. Hartnup-Krankheit) erhöhtem Bedarf (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit) kann es zu **Pellagra** kommen.

Pyridoxin (wasserlösliches Vitamin B6) Die Aufnahme von P. ist bei 19- 35-Jährigen u. Alkoholkranken oft unzureichend. Isolierter Pyridoxinmangel ist alimentär selten; durch Mangel- od. Fehlernährung, gesteigertem Bedarf u. chron. Einnahme von z.B. hormonalen Isoniazid, D-Penicillamin kann es zu Dermatitis im Nasen- u. Augenbereich, Entz. im Mund u. an den Lippen, Schlaflosigkeit, nervöser Störung, Reizbarkeit, eisenrefraktärer, hypochromer mikrozytärer Anämie u. Krämpfen im Säuglingsalter kommen.

Folsäure (wasserlösliches Vitamin des B-Komplex) F. gehört allg. zu den kritischen Nährstoffen fast aller Bevölkerungsgruppen. Zu den Risikogruppen zählen bes. vegan ernährte Säuglinge u. Kleinkinder, Kinder in der Pubertät, Schwangere, Stillende u. Alkoholkranken. Mangel- und Fehlernährung, erhöhter Bedarf u. Medikamente können megaloblastäre Anämie, Leuko- od. Thrombopenie, Schleimhautveränderungen in Mundhöhle u. Magen-Darm-Trakt, Durchfall, **neurol. Veränderungen**, Resorptions-, Wachstums- u. Fortpflanzungsstörung sowie Fehlbildung beim Fetus u. Frühgeburt auslösen.



Abb.3 Die Macht ist in den Händen der Krankheitslobby

Die nachfolgenden Beschreibungen der Vitamin-Mangelkrankheiten wurden dem Werk *Gesundheit und Medizin heute* entnommen. Allein wichtig ist, daß das verschwiegene Problem falsche Ernährung erkannt wird.

Beriberi

Stoffwechselstörung infolge Thiamin- (Vitamin B₁) Mangels in der Ernährung. In Industrieländern kommt diese Krankheit höchstens bei Personen vor, die hungern oder die z.B. durch Alkoholismus extrem unterernährt sind. Babys, die gestillt werden, können an B. erkranken, wenn die Muttermilch starken Thiaminmangel aufweist, etwa infolge extremer oder einseitiger Ernährung der Mutter.

URSACHEN

Das in Vollkornnahrung, Fleisch, grünem Gemüse, Kartoffeln und Nüssen enthaltene Thiamin ist unentbehrlich für den Kohlenhydratstoffwechsel. **Ohne Thiamin funktionieren weder das Gehirn, die Nerven noch die Muskeln (einschließlich des Herzmuskels) richtig.**

VORKOMMEN

B. kommt heute vorwiegend in der unterernährten Bevölkerung von Entwicklungsländern vor. Früher war diese Krankheit ein großes Problem im Fernen Osten bei Bevölkerungsschichten, die hauptsächlich von Reis lebten, dessen äußere, thiaminhaltige Hülle entfernt worden war. Bessere Mühlentechniken und allgemein ausgewogenere Ernährung haben zu einem erheblichen Rückgang von B. geführt.

SYMPTOME UND ANZEICHEN

Es gibt zwei Formen der Erkrankung: „trockene“ und „feuchte“ B. Bei ersterer sind **hauptsächlich die Nerven und Skelettmuskeln** betroffen. Symptome sind Taubheit und Brennen in den Beinen sowie Muskelschwund. In schweren Fällen kommt es zu starker Auszehrung, Lähmungen und Bettlägerigkeit. Bei der „feuchten“ B. besteht das Hauptproblem *im Herzversagen* (nicht mehr ausreichender Pumpkraft des Herzens), was Blutstau in den Venen und **Ödeme** (Flüssigkeitsansammlungen) in den Beinen und zuweilen auch im Rumpf und Gesicht zur Folge hat. Weitere Symptome sind Appetitmangel, hastiger Puls und Atemnot. Bei Verschlimmerung des Herzversagens wird das Atmen immer schwieriger und ohne Behandlung steht am Ende der Tod.

DIAGNOSE UND THERAPIE

Die Diagnose ist im allgemeinen an Hand der Symptome und der Umwelteinflüsse offensichtlich, läßt sich aber durch Bluttests auf Milch- und Brenztraubensäure bestätigen. Diese sammeln sich an, weil die Kohlenhydrate nicht mehr vollständig abgebaut werden können. Eine rasche und vollständige Heilung bringt eine Behandlung mit Thiamin in Form von Tabletten oder als Injektion. Da mit der Krankheit meistens aber auch ein Mangel an anderen Vitaminen verbunden ist, ist eine fortan ausgewogene Ernährung erforderlich.

Pellagra

Unter Umständen tödliche Ernährungs-krankheit, die durch Mangel an Niacin (s. *Vitamin-B-Komplex*) hervorgerufen wird und zu Dermatitis, Diarrhoe und **Demenz** führt. P. tritt vor allem in ländlichen Gegenden in Teilen Indiens und im südlichen Afrika auf, wo die Menschen hauptsächlich von Mais leben.

URSACHEN

Der Niacin-Gehalt von Mais ist zwar nicht geringer als der anderer Getreidesorten, aber der Großteil des Vitamins kommt in nicht resorbierbarer Form vor, wenn es nicht zunächst mit einem Alkali wie z.B. Kalkwasser behandelt wird. (In einigen Gegenden Mexikos, wo das für Tortillas verwendete Getreide vorher auf diese Art präpariert wird, leiden die Menschen nicht an dieser Krankheit.)

Mais ist außerdem arm an Tryptophan, einer Aminosäure, die im Körper in Niacin umgewandelt wird. Bestimmte Krankheiten, wie z.B. das *Karzinoidsyndrom* (das die Aufspaltung von Tryptophan erhöht) und *entzündliche Darmkrankheit* (die die Resorption aus dem Darm vermindert) können ebenfalls P. hervorrufen.

SYMPTOME

Die ersten Symptome sind Schwäche, Gewichtsverlust, Lethargie, **Depressionen**, Reizbarkeit sowie Entzündungen und Juckreiz an Hautstellen, die der Sonne ausgesetzt sind. Bei akuten Anfällen können sich an den betroffenen Hautstellen nässende Bläschen bilden; die Zunge wird hellrot, schwillt an und tut weh. Bei chronischer Erkrankung wird die exponierte Haut dunkler, dicker, rau und trocken. Diarrhoe ist ein häufiges Symptom, und es kann zu **ersten geistigen Störungen einschließlich Verwirrung und Gedächtnisverlust** kommen.

DIAGNOSE UND THERAPIE

P. wird anhand des physischen Zustands und der Ernährungsgeschichte der Betroffenen diagnostiziert. Die tägliche Einnahme einer bestimmten Menge Niacin (Nikotinsäure; wichtiges Vitamin der B-Gruppe, z.B. BVK-Roche ®) und eine abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Eiweiß und Energie ist, reichen gewöhnlich zu einer vollständigen Heilung aus.

Anmerkungen: Am häufigsten besteht in der Bevölkerung Mangel an *Thiamin*, *Pyridoxin* und *Folsäure*. Diese Tatsachen sind dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) durchaus bekannt. In den medizinischen Nachschlagewerken wird von kritischen Nährstoffen gesprochen.

Auch hier entsteht eine Fragestellung: **Warum wird die Bevölkerung in Deutschland nicht ausreichend mit diesen spottbilligen Nährstoffen versorgt?**

Das tödliche Schweigen

Die wahren Ursachen der Depression

Ist jemand falsch ernährt, weil er sich nicht mit gesunder, frischer und schonend zubereiteter Nahrung regelmäßig versorgen kann, auf Fast-Food, Fertiggerichte, Kantine, Pizza usw. zurückgreifen muß oder es tut, gar ohne Frühstück das Haus verläßt, dann merkt er erst eine lange Zeit gar nichts. Denn ein leichter Vitaminmangel äußert sich mit ganz unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, verringerter Belastbarkeit, allgemeinem Unwohlsein, Müdigkeit, Gefühlsschwankungen oder erhöhter Anfälligkeit gegenüber Infekten. Das kann man in Apothekerzeitschriften nachlesen.

Bei stärkerem Mangel an essentiellen Stoffen im Organismus kommt es zu **Mangelerscheinungen**. Eines der **Symptome**, die an Haut, Fingernägeln, Magen, Darm, Augen, Nervensystem usw. auftreten können, ist die **Depression**, und daran geht kein Weg vorbei. **Das steht in keiner Apothekerzeitschrift**, wird in keiner Gesundheitssendung, in keiner Arztserie gesagt. Das nennt man „psychosomatisch“ oder „vegetative Dystonie“. Dabei können die einzelnen Symptome verschieden stark im Vordergrund stehen, das ist das Tückische der Mangelerscheinungen und wird von unwissenden Ärzten nicht erkannt. Daher besteht bei fast allen Menschen der Industriestaaten (wegen industriell bearbeiteter, gelagerter, veränderter Nahrungsmittel) eine **latente Depression**®, eine nicht versiegende Geldquelle für Heilbeter, Quacksalber und Scharlatane, aber auch für Mediziner und Psychologen.

Die Schlüsselrolle

Die Mitglieder des *Aktivkreis Depression* sind keine Besserwisser, sie greifen nur auf medizinisch dokumentiertes Wissen zurück und halten Mediziner, Pharmavertretern und Politikern einen Spiegel vors Gesicht - aber DER SPIEGEL scheint blind zu sein. Argumente zählen in Deutschland nicht - nur Mammon, und da kommt es auf ein paar Leichen mehr oder weniger nicht an. Jeder der Abgeordneten des Deutschen Bundestags (MdBs) hat einen Stapel davon in seinem Seelenkeller zu verantworten, und die **Rürup-Kommission** baldowert aus, wie das verblödete Volk weiter zur Ader gelassen werden kann.

Die Medizinmänner haben damit bereits angefangen, und das ist so geblieben bis auf den heutigen Tag. Nur die Methoden wurden immer schlimmer, seit man die Psychopriester zur Hilfe geholt hat. Und das Volk genießt es als Ehre, den Medi-

zinmännern und Psychopriestern die Füße zu küssen.

Deutschland ist eine medizinisch-psychologische Diktatur, in der die Herrschaft mit den Mitteln der psychologischen Kriegführung gegen die eigene Bevölkerung durchgeführt wird: **„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“**

Im Deutschen Bundestag sitzen folgende Ärzte, Apotheker und Psychologen:

Dr. Lale Akgün, Dr. Wolf Bauer, Helge Reinhold Braun, Dr. Hans-Georg Faust, Achim Großmann, Karl-Hermann Haack, Anja Margarete Hajduk, Helga Kühn-Mengel, Götz-Peter Lohmann, Dr. Erika Ober, Dr. Ernst-Dieter Rossmann, Dr. Eva Marlies Volkmer, Dr. Wolfgang Wodarg

Alle sind über das Problem bestens unterrichtet oder können es sein. Nicht ein einziger bezieht Stellung oder gibt Antwort - wahrhaftige deutsche Volksvertreter!

Deutschland ist ein düsteres Land, das seinen Menschen die ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Stoffen (in der Nahrung) verweigert - man beweise das Gegenteil. Es wird mit allen Mitteln verhindert, daß das rudimentäre Wissen zusammengefaßt und wissenschaftlich (Studie) ausgewertet wird. Das grenzt an Menschenrechtsverletzung oder ist es gar schon. In Deutschland gibt es kein Gericht, das Parasiten verurteilt, sonst würden wir Anzeige erstatten.

Die Vitamine sind das Elixier des Lebens!

Auf die Rolle des Neurotransmitters **Serotonin** (Glückshormon) werden wir später zurückkommen, falls es noch erforderlich sein sollte.

BRUNO RUPKALWIS

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

Erste Hilfe

Ein Arzt stellt mitten in der Nacht fest, daß sein Keller unter Wasser steht. Er ruft einen Klempner an. Der weigert sich allerdings zu kommen. Daraufhin erklärt der Arzt aufgebracht, dass er ja auch mitten in der Nacht kommen muß, wenn er zu einem Notfall gerufen wird.

Eine viertel Stunde später ist der Klempner da. Mit dem Arzt betritt er die Kellertreppe, die bereits zur Hälfte unter Wasser steht. Der Klempner öffnet seine Tasche, holt zwei Dichtungsringe heraus, wirft sie ins Wasser und sagt: "Wenn es bis morgen nicht besser ist, rufen Sie wieder an."

Leserbriefe

**CSU-Landesgruppe
im Deutschen Bundestag**
Der Vorsitzende

Sehr geehrter Herr Rupkalis,

für Ihre E-Mail vom 6. September 2002 danke ich Ihnen.

Sie äußern sich darin über das mangelhafte Gesundheitssystem in Deutschland und insbesondere zu Depressionen als Symptome von Mangelkrankheiten.

Ohne auf die von Ihnen beschriebenen Zusammenhänge von Krankheiten näher eingehen zu wollen, denn dazu sind medizinische Sachverständige berufen, möchte ich Ihnen in einem doch entschieden widersprechen. Wenn Sie behaupten, dass die Politiker kein Interesse am Wohlergehen von Millionen Menschen haben, so sind Sie im Unrecht. Das erste Ziel eines vernünftigen Politikers ist, sich für seine Menschen im weiteren Umfeld und letztlich auch für alle Menschen in Deutschland einzusetzen.

Was die von Ihnen angesprochene Gesundheitspolitik betrifft, so gebe ich Ihnen Recht, dass dies ein schwieriges Feld ist, das bisher noch keine Regierung optimal gelöst hat. Aber eines ist sicher, während die Union in ihrer Regierungszeit ein bezahlbares, mit allen medizinischen und medizintechnischen Errungenschaften für alle Patienten ausgestattetes Gesundheitswesen ermöglichte, so hat Rot-Grün in nur vier Jahren das deutsche Gesundheitswesen zu einer Mangelverwaltung gebracht, die die höchsten Beitragssätze in der Geschichte der Krankenversicherung benötigt.

Daher hoffe ich, dass Sie Ihre Entscheidung doch noch überdenken und am Sonntag zur Wahl gehen.

Mit freundlichen Grüßen

Michael Glos, MdB

Anmerkung: Derartige Schreiben habe ich genug, sie sind keine Antwort auf die Fragestellung. Ich bleibe mir treu, bin nachdenklicher Nichtwähler und noch Steuerzahler.

Internet-Lügen



„Er behauptet, daß der Bauer plant, uns umzubringen und zu essen!“

Der Leichenberg im Mai 2003

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, 

seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend unterrichtet. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt (Sie können es in den Akten dort nachlesen) erfolgte keinerlei Reaktion. Seitdem haben sich rechnerisch etwa 23.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere Informationen zur Volkskrankheit Depression finden Sie auch im Inernet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Hinweis: Die Homepage weist häufig temporäre Störungen auf (Seiten fehlen!). Eine andere Ursache konnte AOL leider nicht benennen.

Zum Nachdenken

**Ursprünglich eigenen Sinn
laß Dir nicht rauben;
woran die Menge glaubt,
ist leicht zu glauben.**

Joh. W. von Frankfurt

Ein verstorbener Freund:

**„Deutsche Politiker denken
soweit wie fette EG-Säue
springen!“**

Kann man ihm widersprochen?

Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- **Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland**, der hiermit um Interesse gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann als Vertreter der Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
- des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
- der Gewerkschaften sowie an
- ausgewählte Medien (TV, Presse).

- Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

Nichts Besonderes

Stichwörter: 11. September 2001, Allergien, Alkohol, Amerika, Antidepressiva, Arbeit, Armut, Arzneimittel, Ärztebetrug, Ärztpfusch, Amoklauf, Aufhängen, Aufmerksamkeitsdefizit, Ausbeutung, Banken, Bestechung, Betrug, Bildzeitung, Biologische Psychiatrie, Bonusmeilenunterden-nagelreißer, Bruder, Bundesregierung, Chaos, Chemie, Christen, Darmkriechen, Dealer, Demokratie, Depression, Dianetik, Drogen, Elektoschock, Ernährung, Esoterik, Euro, Europa, Familie, Filzhüte, Finanzen, Folter, Freiheit, GAT, Gedankenfreiheit, Gedankenpolizei, Geheimwissen, Geldgier, Gentechnik, Gesellschaft, Gesundheitssystem, Gott, Großbankier, Haldol, Heilpraktiker, Helmut Kohl, Herzklappenbetrug, Herztransplantation, Hitler, HIV, Holocaust, Hypnose, Impfschaden, Inquisition, Insider, Internet, Jodmangel, Jugend, Jammer, Kalter Kaffee, Kampf, Kant, Ketzler, Krähenaugen, Krankenkasse, Krebs, Kreislauf, Krieg, Kritische Nährstoffe, Lebensmittel, Lügen, Lungenkrebs, Macht, Manipulation, Mammon, Marktwirtschaft, Medizin, Massenarbeitslosigkeit, Massenmord, Medikament, Medizinerarmut, Meister Tod, Migräne, Milliardenstrafen, Organ-Kannibalismus, Parteispenden, Pharmaindustrie, Psychiatrieverstöße gegen Menschenrechte, Polithampelmann, Politikverdrossenheit, Psychoan-dacht, Psychopriester, Psychokrieg, Psychoterror, Pulsadernöffnen, Ritalin®, Rürup-Kommission, Sozialschmarotzer, Vergiften, Vitaminwucher, WHO, usw., usw.

PSYCHO- BRIEF



Nr. 4

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

Juli / August 2003

BRp 22.06.

Folterqualen und Todesurteile für Depressive in Deutschland

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen, von ihnen nehmen sich jährlich etwa 12.000 Menschen das Leben. Sie öffnen sich die Pulsadern, hängen an Wäscheleinen, vergiften sich mit Medikamenten oder springen von Hochhäusern.

Die Ursachen der Depressionen sind seit etwa 40 Jahren erforscht. Es ist rudimentäres Wissen, das man verkommen läßt. Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten und Mangelernährung, sie sind keine eigenständige Krankheit und schon gar nicht psychisch bedingt.

Im Jahre 1954 bekam der amerikanische Chemiker *Linus Pauling* für die Aufstellung des Helix-Modells der Proteine den Nobelpreis. Er entwickelte die Valenzbindungsmethode, forschte in organischen Verbindungen und prägte den Begriff „orthomolekular (gutes Molekül)“, gemeint sind damit die Vitamine. Mit seinen Forschungen sollten 80% aller Krankheiten der Vergangenheit angehören - sollten.

Es kam anders. Im Jahre 1962 wurde der *Codex Alimentarius* von Pharmafirmen ins Leben gerufen. Er ist heute bei der UN angesiedelt und bestimmt, was weltweit mit der menschlicher Ernährung geschieht. Die *Codex-Kommission* tagt jährlich einmal in Großstädten, fast wie im Geheimen, und wird von der Bevölkerung nicht wahrgenommen. Wer die Ernährung der Menschen in der Hand hält, bestimmt auch über ihre Gesundheit. Die Pharmaindustrie läßt grüßen: *Milliardenstrafen, wegen Wucher mit Vitaminen, bezahlten sie aus der Portokasse*. Im selben Jahr 1962, dem Gründungsjahr des *Codex Alimentarius*, bekam *Linus Pauling* den Friedensnobelpreis. *Pauling* ist wohl der größte Mensch des 20. Jahrhunderts, doch in Deutschland kennt kaum einer seinen Namen, man schweigt ihn tot.

Dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) ist bekannt, daß am häufigsten in der Bevölkerung Mangel an *Thiamin* (B1), *Pyridoxin* (B6) und *Folsäure* besteht. Es sind die Haupt-

verursacher der Depression, so ist es in medizinischen Nachschlagewerken zu lesen, wenn man den kritischen Verstand anwendet.

Deutsche Ärzte der Schulmedizin werden nicht in Erkenntnissen der Vitaminforschung ausgebildet, die *Approbationsordnung für Ärzte* sieht es nicht vor. Es ist das Todesurteil für depressivkranke Menschen - die *Approbationsordnung* hat Gesetzeskraft, sie ist unterschrieben von *Ulla Schmidt*, Bundesministerin.

Der Aktivkreis Depression kämpft seit mehr als zwei Jahren für eine wissenschaftliche Überprüfung (Studie, Verifizierung) dieses Wissen, bittet die deutsche Elite, sich der Sache anzunehmen. Der Bundespräsident, *Johannes Rau*, ist seit Dezember 2000 bestens informiert. Lesen Sie jetzt seine Antwort: „

„
Das war die Antwort des Bundespräsidenten auf unzählige Bittschreiben, die ihm vorliegen. Wie er, so reagiert die gesamte deutsche Elite. In unserem Land stimmt etwas Gravierendes nicht. Wenn sich die gesamte Elite der Verantwortung für die Menschen entzieht, sich nur selbst beweihräuchert, dann wird es mit unserem Land weiter den Bach runtergehen.

Deutschland ist ein düsteres Land mit einer finsternen Zukunft. Die Bevölkerung in unserem Land hat es schon lange begriffen, unsere Politiker nicht - sie sind zu dumm und unfähig.

PROF. DR. W. ÜBERZWERCH

Editorial

Lieber Leser,

eine Bekannte, die zehn Monate in Kenia gelebt hat, berichtete, daß ihre ewigen Migräneattacken dort nicht aufgetreten seien. Nun, nach Deutschland zurückgekehrt, kam die Migräne wieder. Ihr Arzt führt das auf den psychologischen Streß zurück, der in Deutschland herrsche - er sei schließlich Fachmann.

Nach ihrer Ernährung befragt, sagte sie, daß in Kenia stets frisch geerntetes Obst und Gemüse auf den Märkten angeboten werde. Unreife Ernte, Lagerung, weite Transporte und Industrieerfälschung fänden dort nicht statt. Ihr ging ein Licht auf: In unserer Industrieernährung mangelt es an lebenswichtigen Vitaminen!

Ich habe sie gebeten, ihre Erkenntnis an andere Menschen weiterzugeben.

Ihr

- ◆ **Todesmut der Politiker**
Dr. Westerwelle weiß alles..... 2
- ◆ **Die alten Medien**
Chefredakteur Aust packt's an.... 3
- ◆ **Organisationseinsicht**
Die WHO läßt grüßen..... 5
- ◆ **Der Freud und Helfer**
Die Pharmaindustrie grüßt..... 7
- ◆ **Deutsche Krankenkassen**
Die DAK gibt Rat..... 8
Der vdak / AEV ist Spitze..... 9
- ◆ **Verantwortung delegieren**
Präsidentenworte mangeln.. 10
- ◆ **Kollaps - Heilen verboten.... 13**

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Freie Demokratische Partei
Herrn Dr. Guido Westerwelle
Parteivorsitzender
Reinhardtstraße 14

10117 Berlin

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkkrankheit Depression

Datum: 14. Juni 2003

Anlage: Schreiben an Stefan Aust (DER SPIEGEL)

Sehr geehrter Herr Dr. Westerwelle,

die Wahrheit ist schwer zu ertragen; Politiker Ihres Schlages sind erbärmliche Feiglinge. Was Sie und ihresgleichen jüngst angerichtet haben, wissen Sie. Mit Politkasperlei und leeren Sprüchen kann man keine Menschen überzeugen. Möllemann ist tot, er war Freund der Araber, und ob Friedman Junkie ist, ist eine andere Frage. Ob Möllemann an einer *latenten Depression* gelitten hat, wie fast alle Menschen in Deutschland, ist nach seinem Selbstmord nicht mehr feststellbar.

Mit dem beigefügten Schreiben möchte ich Sie an Ihr Versprechen erinnern, mir erschöpfend zu antworten. Es ist ein politisches Problem, dem Sie sich entziehen. Dumme Schreiben habe ich genug, so aus dem Kanzleramt von Simonis, Glos und Merkel. Keiner ist bereit, Verantwortung zu übernehmen. Falls Sie die Schreiben einsehen wollen, sende ich Ihnen gern auf Wunsch Kopien. Ich habe Hemmungen, an Frau Möllemann zu schreiben. Sie würde Antwort geben, da bin ich mir sicher.

Kopien erhalten der FDP-Kreisverband Pinneberg, Wolfgang Kubicki (MdL) sowie der Landrat des Kreises Pinneberg. „In Pinneberg fällt stets der Besen um“, aber das wissen Sie nicht.

Mit freundlichem Gruß

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bruno Rupkalwis', written in a cursive style.

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

SPIEGEL-Verlag
Herrn Stefan Aust
Chefredakteur

20457 Hamburg

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Datum: 13. Juni 2003

Anlage: 6 Schreiben

Bezug: Ihr Schreiben vom 06.06.03

Sehr geehrter Herr Aust,

herzlichen Dank für Ihr Antwortschreiben. Als größtes deutsches Nachrichtenmagazin sind Sie zwar nicht der Wahrheit, aber der Aufklärung verpflichtet. Sie haben Antwort gegeben und sind damit bereit, Verantwortung zu übernehmen. Die Antwort ist dabei nicht befriedigend; ich werde es begründen.

In der Tat gibt es keine wissenschaftliche Studie über die *Zusammenhänge von Depressionen und Mangelkrankheiten (Mangelernährung)*. Ich habe mehr als zwei Jahre danach gesucht und nichts gefunden. Allein im Internet gibt es mehr als 4 Millionen Einträge unter dem Stichwort Depression. Alle fahren auf eine psychische Erkrankung ab und sprechen von Auslösern, und keiner kann die Ursachen benennen. Es ist ein Multimilliardenmarkt. Bitte lesen Sie das beigefügte Schreiben von Dr. Wolfgang Rutz (WHO). Er ist der Verfasser des Weltgesundheitsbericht 2001 "*Psychische Gesundheit: neues Verständnis - neue Hoffnung*" (Pressebericht für Deutschland) und schreibt mir im Auftrag von Frau Generaldirektor Dr. Gro Harlem Brundtland. In seinem Bericht finden Sie kein Wort über gesunde Ernährung - er stimmt mir zu, schreibt aber in Zeitungsberichten kein Wort darüber.

Allein in Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen, von ihnen bringen sich etwa 12.000 Menschen jährlich aus depressiver Verzweiflung um. Das Leiden, Elend und die Dimensionen sind derart gewaltig, daß keiner glaubt, daß die Ursachen lumpiger (orthomolekularer) Vitaminmangel im Organismus der Betroffenen sind.

Ich habe mit vielen Menschen gesprochen, mit gesunden Menschen, aber auch mit Menschen, die unter Depressionen leiden oder gelitten haben - sie sind nicht psychisch krank. Wer richtet über sie? Es sind Menschen wie Sie und ich, die psychische Erkrankung wird ihnen eingeredet, bis sie daran glauben - aus reinem Unwissen der Tatsachen und Begriffe. Wenn man den Menschen erklärt, wie es zu Depressionen kommt, daß im Organismus der Depressiven essentielle Stoffe (Vitamine des B-Komplex) fehlen, die sie aufgrund der Industriernährung nicht in ausreichender Menge aufnehmen, verstehen sie es. Fachleute sprechen von kritischen Nährstoffen und von Zivilisationskrankheiten (*Werner Kollath, Hygieniker und Bakteriologe, Vorkämpfer*). Es sind hauptsächlich Thiamin, Pyridoxin und Folsäure, aber auch Biotin und Nicotinamid. Die Vitamine des B-Komplexes greifen beinahe in alle Stoffwechselprozesse ein, auch in den Gehirnstoffwechsel (Pyridoxin). Es ist rudimentäres Wissen, das man verkommen läßt. Ich habe es mir nicht ausgedacht, und ich weiß, ich bin gesund im Kopf. Es ist ein Verbrechen an der Menschheit, und das muß klar und deutlich gesagt werden.

Ich habe mit Ärzten und Apothekern gesprochen. Sie verstehen das Problem, wenn man es ihnen erklärt. Im Studium hören sie nichts über gesunde Ernährung (*Oecotrophologie*) und über lebenswichtige Vitamine, sie gestehen es ein, es ist unglaublich. Die *Approbationsordnung für Ärzte* sieht eine Ausbildung nicht vor, jedoch eine Prüfung. Wo ist die Logik? Bittet man die Fachleute um Hilfe, fällt eine Jalousie, dann kommt der Rat, sich an die Bundesärztekammer zu wenden - das ist alles, der Eid des Hippokrates ist eine Farce. Wo bleibt die Zivilcourage der Deutschen? Es ist, als ob man mit dem Kopf gegen eine Betonwand rennt. Keiner tut etwas, keiner

gibt Hilfestellung, und ich werde meine Erkenntnisse und mein Wissen nicht los - es ist zum Verzweifeln. Herr Aust, wünschen Sie ein persönliches Gespräch?

Ich habe unsere gesamte Elite angeschrieben, auch den Präsidenten der Bundesärztekammer, und ich habe um eine wissenschaftliche Überprüfung (Studie) gebeten - keiner gibt eine wahrhaftige Antwort und wenn, sind es Schreiben wie Ihres. Ich füge nur einige Beispiele bei, weil ich keine Anklage gegen Menschen erheben will, aber es gibt Schuldige. Die Ursachen der Depression will man nicht wissen, auch die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* nicht. Ich habe fünf Schreiben an sie gerichtet, alle Schreiben wurden ignoriert. Die DGE gibt Mengeneempfehlungen des täglichen Bedarfs (Verbrauchs) an Vitaminen für den menschlichen Organismus ab. Wirksame höhere Dosen ab der dreifachen Menge der Empfehlung gelten als Medikamente - so sind die Gesetze, beschlossen von ahnungslosen Abgeordneten des Deutschen Bundestags. Es ist, als ob wir unser „täglich Brot“ in der Apotheke kaufen müssen - zu Wucherpreisen. Warum begreift das keiner?

In Deutschland hängt die Moral am Nagel, das Leiden von Millionen Menschen ist zu einem wirtschaftlichen Faktor verkommen, die Verantwortlichen schlucken es runter, und die Moral ist einen psychologischen Tod gestorben. Herr Chefredakteur Aust, das gilt auch für Ihr Nachrichtenmagazin, denn Sie können sich die Fragestellung zu eigen machen, können recherchieren lassen, aus dieser Sicht der Dinge berichten und Fragen aufwerfen. Ich kann nur appellieren und bitten, andere Möglichkeiten habe ich nicht, dazu lesen Sie bitte das Schreiben des Bundesverfassungsgerichts vom 10.06.03, das mich heute erreicht hat, am Freitag, den 13ten - es hat alles keinen Sinn!

Mit freundlichem Gruß





WORLD HEALTH ORGANIZATION
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE
WELTGESUNDHEITSORGANISATION
BCEMHPHA5I OPFAHH3AI4HSI 3JJPABOOXPAHEHHSI

Date: 24 June 2002

REGIONAL OFFICE FOR EUROPE
BUREAU REGIONAL DE LEUROPE
REGIONALBÜRO FÜR EUROPA
EBPOHEHCKOE PEFHOHAJbHOE BIOPO

Bruno Rupkalwis, BHS a.D.
Dahlienweg 17
22869 Schenefeld
Germany

Our reference:
Notre reference:

Unser Zeichen: fVSi

CM. HOMEp: HOMep: june reply for dg

Your reference:
Votre rfftrence:
Ihr Zeichen:
Ha Harn noMep:

Dear Mr Rupkalwis,

Your letter of 9 May addressed to the Director General, Dr Gro Harlem Brundtland, has been passed to this Mental Health unit of the WHO Regional Office for Europe for reply.

As you know, the World Health Organization, and in particular, this Regional Office, take depression and the burden of depression and its costs very seriously.

In the World Health Report 2001, amongst other things, the diagnosis and treatment of depression was analysed by an international group of experts and the importance of adequate comprehensive treatment combining psycho-pharmacy with therapy has been underlined.

Unfortunately, as you say, knowledge about the linkage of vitamins and biosynthesis of neurotransmitters as, for example, serotonin, is still too little explored and will certainly be in the focus of future evidence-based research.

I join your endeavours in the hope for the development of comprehensive approaches, including even nutritional factors which are the focus of increasing interest and research on depression and depression-related morbidity and mortality, burden and suffering. I have even forwarded your letter to our Regional Adviser for Nutrition, Dr Aileen Robertson, for her further comments.

Thanking you for your interest and the trust which you have in our work,

Yours sincerely,

(gez. Unterschrift)

Wofgang Rutz, M.D., Ph.D.

Regional Adviser, Mental Health programme

Copy for information to:

Dr Aileen Robertson, Regional Adviser, Nutrition Programme, WHO Regional Office for Europe

8 Scherfigsvej
DK-2 100 Copenhagen
Denmark

Telephone: +45 39 17 17 17
Telefax: +45 39 17 18 18
Telex: 12000

E-mail: postmaster@who.dk
Web site: <http://www.who.dk>
Telegram: UNISANTE Copenhagen

28 06 07 Übersetzung der Vorseite

Ihr Schreiben vom 9. Mai, adressiert an Generaldirektor Dr. Gro Harlem Brundtland, wurde zur Beantwortung an diese Abteilung für geistige Gesundheit der WHO, Regionalbüro Europa, weitergeleitet.

Wie Sie wissen, betrachtet die World Health Organisation, und insbesondere das Regionalbüro für Europa, Depressionen und Lasten der Depressionen sowie ihre Kosten mit großer Sorge.

Im Weltgesundheitsbericht 2001 wurde, neben anderen Dingen, die Diagnose und Behandlung von Depressionen von einer internationalen Expertengruppe analysiert, und die Bedeutung adäquater verstehender Behandlung, die Psychopharmaka mit Therapie kombiniert, wurde unterstrichen.

Unglücklicherweise ist, wie Sie sagen, das Wissen über Zusammenhänge von Vitaminen und Biosynthese von Neurotransmittern, z.B. Serotonin, noch immer zu wenig erforscht, es wird gewiß im Mittelpunkt zukünftiger tatsachenorientierter Forschung stehen.

Ich unterstützte Ihre Anstrengungen in der Hoffnung für eine Entwicklung verstehender Ansätze, einschließlich auch der Ernährungsfaktoren, die im Mittelpunkt wachsenden Interesses und der Forschung zu Depressionen, depressionsabhängiger Morbidität und Mortalität, Belastungen und Leiden stehen. Ich habe soeben ihr Schreiben an den Regionalvorstand für Ernährung weiter geleitet, Dr. Alleen Robertson, für ihre weiteren Kommentare.

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und das Vertrauen, daß Sie in unsere Arbeit haben.



GlaxoSmithKline

GlaxoSmithKline
Bußmatten 1
77815 Bühl

Tel. 072 23-76 - 0
Fax 072 23-76 - 40 00
www.gsk.com

Herrn
Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17

22869 Schenefeld

29. März 2001
MSI-DN/dn034 1

R:\Market\SI\OTC-Apotheke\Briefe2001\dn034 1.doc

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

vielen Dank für Ihr Schreiben und Ihr Interesse an unserem Multivitaminpräparat mit Mineralstoffen und Spurenelementen.

Es freut uns sehr zu hören, dass es Ihrer Tochter nach Einnahme von **Eunova forte** endlich wieder besser geht.

Wir nehmen Ihren Vorschlag gerne zur Kenntnis, jedoch ist **Eunova forte** ein Arzneimittel und bei Aufnahme einer neuen Indikation wäre für das gesamte Produkt eine Neuzulassung bei der Zulassungsbehörde nötig.

Da wir aber von unserem Hause aus sehr oft Schulungen durchführen, werden wir nun vermehrt noch auf die Mangelsymptome und Ihre Auswirkungen eingehen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute für die Zukunft und stehen bei weiteren Fragen und Anregungen gerne zu Ihrer Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
- Wissenschaftliche Information -

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Hagen'.

Dr. Martina Hagen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Daniela Narr'.

Daniela Narr



DAK- 10 14 44 - 20009 Hamburg

www.dak.de

**Hauptabteilung
Leistungen und
Mitgliedschaft**

Herrn
Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17

22869 Schenefeld

20097 Hamburg
Nagelsweg 27-35
Telefon 040/2396 - 2648
Telefax 040 /2396 - 4648

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht

Unser Zeichen
0030 01 / Th

Ansprechpartner/in
Frau Thomas

Tag
09.03.2001

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

vielen Dank für Ihr umfangreiches Schreiben und die Hinweise auf den Zusammenhang zwischen depressiven Erkrankungen und der Ernährung.

Wir stimmen Ihnen zu, dass in vielen medizinischen Beratungsgesprächen noch zu selten auf eine gesunde Ernährung hingewiesen wird. Allerdings gibt es heute bereits eine Möglichkeit der Zusatzqualifikation für Ärzte zum „Ernährungsmediziner“, so dass hier erste Schritte getan wurden. Darüber hinaus misst die DAK der Ernährung eine sehr große Bedeutung bei. Es gibt kein Thema, zu dem wir so viele Broschüren zur Information bereithalten wie zum gesunden Essen und Trinken. Eine Publikation zum Thema Depressionen liegt noch nicht vor. Sollten wir hier einmal etwas auflegen, werden wir gern auch auf den Einfluß der Ernährung eingehen.

Freundliche Grüße

Hella Thomas

Wir bitten, bei Zuschriften unser Zeichen anzugeben.

Wir haben gleitende Arbeitszeit. Telefonisch erreichen Sie uns bestimmt: Montag bis Donnerstag 08:30 bis 15:30 Uhr, Freitag 08:30 bis 13:15 Uhr

**Grundsatzfragen der
medizinischen Versorgung/
Leistungen**VdAK / AEV • 53719 SiegburgHerrn
Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17

22869 Schenefeld

Frankfurter Straße 84
53721 Siegburg
Telefon: 0 2241 /108-0
Telefax: 0 2241/108-248
Internet: www.vdak-aev.de**Ihr Ansprechpartner:**
Dr. Johannes Bruns
Durchwahl: 322, Fax: 248
Johannes.Bruns@vdak-aev.de

21/Br/mar

7. März 2001

Ihr Schreiben vom 23.02.2001

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

ich habe Ihr Schreiben vom 23.02.2001 mit viel Aufmerksamkeit gelesen. Dem Schreiben habe ich entnommen, dass Sie aus Ihrer persönlichen Erfahrung heraus einen sehr engen Zusammenhang zwischen Ernährungsverhalten und psychiatrischen Erkrankungen sehen. Wenn darüber hinaus die Umsetzung dieser Ideen in Ihrem persönlichen Umfeld zu einer deutlichen Verbesserung der Krankheitssituation führt, ist dies umso erfreulicher.

Als Spitzenverband der Krankenkassen nehmen wir solche Hinweise gerne auf und versuchen, in der Kommunikation mit Fachgesellschaften und unseren Mitgliedskassen die Aspekte, die sich in systemischer Hinsicht aus solchen Einzelfallhinweisen ergeben, zu multiplizieren. In der Vergangenheit hat sich immer wieder gezeigt, dass sich ganz besonders aus solchen Einzelerfahrungen heraus auch systemische Lösungen haben finden lassen. Da wir als Krankenkassen nicht in der Lage sind, eigene Studien oder wissenschaftliche Untersuchungen durchzuführen, sind wir auf die Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft und deren Fachgesellschaften angewiesen. Eine Literaturrecherche zu den von Ihnen dargestellten Zusammenhängen hat ergeben, dass es bisher dazu nur rudimentäre Ansätze innerhalb der Forschungslandschaft gibt. Sollte Ihre Hypothese, welche ja bereits in Ihrem privaten Umfeld eine Bestätigung erhalten hat, sich als tragfähig erweisen, bin ich fest davon überzeugt, dass sich dieses auch in einer zunehmenden wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den von Ihnen deklarierten Zusammenhängen ergeben wird.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Johannes Bruns

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Bundesverfassungsgericht
Herrn Präsident
Prof. Dr. Hans-Jürgen Papier
Postfach 1771

76006 Karlsruhe

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Aktenzeichen: AR 2838/02

Thema: Volkskrankheit Depression
Bearbeitung: Dr. Hiegert, Regierungsdirektor
Anlage: Schreiben de Gruyter-Verlag (Psyhyrembel), BfArM
Datum: 27. Mai 2003

Sehr geehrter Herr Präsident Prof. Dr. Hans-Jürgen Papier,

ich nehme Bezug auf Ihr Schreiben vom 05.05.03. Die beim *Bundesverfassungsgericht* liegenden acht Hefte zu meiner Verfassungsbeschwerde vom 09. Mai 2002, die vom Gericht nicht geprüft (eingesehen) wurden, wie man es mit Schreiben vom 23.05.02 bestätigt hat, können beim Gericht verbleiben. Ich setze Sie davon in Kenntnis, daß die entsprechenden Unterlagen auch beim *Vatikan in Rom* vorliegen, dort wird bekanntlich alles Relevante archiviert. Sie können folglich die Unterlagen an Interessierte weitergeben.

Der Rest sind Formulierungen, die besagen, daß nicht durch konkreten Hoheitsakt in meine Grundrechte eingegriffen wurde. Sie haben recht, aber es geht nicht um mich - ich bin unwichtig. In Deutschland wird massiv gegen Menschenrechte verstoßen. Im Art. 1 GG steht: „*Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt*“, also auch der Judikative. Für den Art. 1 GG und die daraus folgenden untenstehenden Tatsachen tragen Sie als oberster Verfassungsrichter volle Verantwortung, auch wenn die Bearbeitung delegiert wird.

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen, weltweit sollen es lt. WHO 340 Millionen Menschen sein. Von ihnen bringen sich allein in Deutschland jährlich etwa 12.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung um. Den Menschen fehlen essentielle Stoffe (*Biotin, Thiamin, Pyridoxin, Niacin, Folsäure*) im Organismus, sie werden ihnen von der *Medizin* (von den Ärzten) aus Unkenntnis vorenthalten. Fachleute sprechen von kritischen Nährstoffen.

Ich füge mein Schreiben vom 20.05.03 an den *de Gruyter-Verlag* (Psyhyrembel - Klinisches Wörterbuch) sowie ein Schreiben des *Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)* vom 25.09.01 bei. Den Unterlagen können Sie unschwer entnehmen, daß *Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Pellagra, Beri-beri) und Mangelernährung (Avitaminose, Hypovitaminose) sind*. Es ist jedoch erforderlich, in logischen Verknüpfungen - nicht in Paragraphen - zu denken. Diese Erkenntnisse sind nach meinen Recherchen etwa 40 Jahre alt. Eine Zusammenfassung des Wissens und eine unabhängige wissenschaftliche Überprüfung (*Studie, Verifizierung*) findet nicht statt - aus welchen Gründen auch immer.

Falls das Bundesverfassungsgericht als Beweismittel den *Psyhyrembel* (Klinisches Wörterbuch) benötigt, bin ich bereit, Ihnen dieses Werk (und andere) zur Verfügung zu stellen.

Deutsche Ärzte werden an den Universitäten nicht in gesunder Ernährung (*Oecotrophologie*) ausgebildet, sie haben deshalb keine Ahnung davon, und die *Approbationsordnung für Ärzte* (vom 27.07.02, Ulla Schmidt, Gesundheitsministerin) sieht das in deren Ausbildung nicht vor - nicht einmal als Wahlfach. Im Prüfungstoff für den *Ersten Abschnitt der Ärztlichen Prüfung* (Chemie für Mediziner und Biochemie / Molekularbiologie) ist es jedoch vorgesehen - da stimmt etwas nicht, auch rechtlich! Die Approbationsordnung hat Gesetzeskraft.

Mit allen Schreiben, die meine *Aktivität Depression* betreffen, gehe ich nicht konform um. Darauf möchte ich besonders hinweisen, und ich verbleibe

mit freundlichem Gruß

Psycho-Brief 4/2003



Bundesverfassungsgericht

- Präsidialrat -

Bundesverfassungsgericht, Postfach 1771 • 76006 Karlsruhe

Herrn
Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17

22869 Schenefeld

Aktenzeichen
AR 2838/02
(bei Antwort bitte angeben)

Bearbeiterin
FrauErtl

☎2 (0721)
9101-419

Datum
10.06.2003

Ihr Schreiben vom 27. Mai 2003

Hiesige Schreiben vom 8. April und 23. Mai 2002 sowie 5. Mai 2003

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

auch Ihr neuerliches an den Präsidenten des Bundesverfassungsgerichts, Herrn Prof. Dr. Papier, gerichtetes Schreiben wurde im Rahmen der allgemeinen Geschäftsverteilung des Bundesverfassungsgerichts mir zur Beantwortung übergeben. Hierzu darf ich Ihnen auftragsgemäß Folgendes mitteilen:

Wie Ihnen bereits durch die hiesigen Bezugsschreiben unter (Übersendung eines Merkblatts mitgeteilt wurde, kann der einzelne Bürger das Bundesverfassungsgericht lediglich mit der Verfassungsbeschwerde anrufen, über deren Zulässigkeitsvoraussetzungen Sie das bereits übersandte Merkblatt unterrichtet.

Eine Verfassungsbeschwerde gegen Gesetze oder einzelne gesetzliche Vorschriften kann nur innerhalb eines Jahres seit deren Inkrafttreten und nur dann erhoben werden, wenn der Beschwerdeführer durch das Gesetz oder die einzelne gesetzliche Vorschrift unmittelbar, selbst und gegenwärtig in seinen verfassungsmäßig garantierten Rechten verletzt worden ist. Das bedeutet, dass eine Verfassungsbeschwerde unmittelbar gegen ein Gesetz oder eine einzelne gesetzliche Vorschrift nur dann zulässig ist, wenn der Beschwerdeführer durch die gesetzliche Regelung

Dienstgebäude: Schloßbezirk 3, 76131 Karlsruhe
Postfach 1771, 76006 Karlsruhe
Telefon 072 1/9101- 0 • Telefax 072 1/9101-382

selbst, gegenwärtig und unmittelbar, also ohne einen konkreten Anwendungsakt, in einem seiner Grundrechte betroffen ist.

Soweit Sie sich mit Ihrer Eingabe gegen die „Approbationsordnung für Ärzte (vom 27. Juli 2002)“ wenden wollen, darf darauf hingewiesen werden, dass die rechtliche Möglichkeit, eine vermeintliche Grundrechtsverletzung allgemein und ohne eigene Verletzung zu rügen, dem einzelnen Bürger durch die Verfassungsbeschwerde nicht gegeben ist, da das Gesetz über das Bundesverfassungsgericht die so genannte Popularklage nicht zugelassen hat.

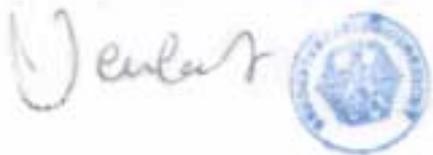
Außerhalb eines zulässigen Verfassungsbeschwerde-Verfahrens hat das Bundesverfassungsgericht keine Möglichkeit, auf Antrag des einzelnen Bürgers tätig zu werden.

Insbesondere kann es keine Überprüfung von gesetzlichen Bestimmungen ohne zulässigen Antrag vornehmen. Die Änderung von Gesetzen könnte nur durch den zuständigen Gesetzgeber erfolgen. Das Bundesverfassungsgericht kann hierauf grundsätzlich keinen Einfluss nehmen. Es ist am Gesetzgebungsverfahren nicht beteiligt (vgl. Art. 70 ff. GG).

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag
Dr. Hiegert
Regierungsdirektor

Beglaubigt



Regierungsangestellte

Anmerkungen:

In Deutschland wird nach Gesetzen gelebt und gestorben. Wer sich selbst umbringt, hat selbst schuld!

Es ist ein Geheimnis, daß deutsche Ärzte keine Ahnung von gesunder Ernährung und von lebenswichtigen Vitaminen haben und das die Bevölkerung besser nicht weiß. Das Wahlvolk könnte nach wirklichen Gesundheitsreformen verlangen, die eine Trennung der gesunden Vitaminforschung und deren Vermarktung von der kranken Pharmaindustrie zufolge hätte. Die Gesundheit würde in Deutschland ausbrechen.

Mit einer unabhängigen wissenschaftlichen Studie über die Zusammenhänge von Depressionen und Mangelkrankheiten (Mangelernährung) steht oder fällt unser Gesundheitssystem, und daran ist kein Geldverdiener interessiert. Deshalb bleibt in Deutschland alles wie es ist. Unsere Politiker sind die letzten Heuler - die Letzten, die etwas begreifen.

Bruno Rupkalwis, Sprecher



Über das Buch »Heilen verboten, töten erlaubt« Die organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen

*»Es gibt kein Verbrechen, keinen Kniff, keinen Trick, keinen Schwindel, kein Laster, das nicht von Geheimhaltung lebt. Bringt diese Heimlichkeiten ans Tageslicht, beschreibt sie, macht sie vor aller Augen lächerlich, und früher oder später wird die öffentliche Meinung sie hinwegfegen. Bekannt machen allein genügt vielleicht nicht - aber es ist das einzige Mittel, ohne das alle anderen versagen.«
Joseph Pulitzer*

Abrechnungsskandale, Pfusch am Patienten, Forschungsrückstand, Kostenexplosion. In jahrelanger Recherche hat Wissenschaftsautor Kurt G. Blüchel das deutsche Gesundheitswesen gründlich untersucht. Seine gesicherte Diagnose: Der Medizinbetrieb ist zu einem gnadenlosen Medizinsyndikat und skandalösen Unrechtssystem ausgewuchert, das nur noch mit dem organisierten Verbrechen vergleichbar ist. In seinem schockierenden Aufklärungsbericht deckt Blüchel grenzenlose Betrügereien, Raffgier und Manipulationen der weißen Halbgötter auf. Er enthüllt Skandale, die bisher streng geheime Sache von Verbänden und Ärztekammern waren. Bei der Suche nach der Ursache der Krankheit stochert er bis tief in die Nazi-Vergangenheit. Und beschwört damit die absolute Dringlichkeit, unser Gesundheitswesen von Grund auf zu erneuern.

Dieser hochbrisante Wissenschaftsreport ist das unverzichtbare Rüstzeug zum heftig umstrittenen **Reformthema Nr. 1: dem Gesundheitswesen.**

Psycho-Brief 4/2003

KOLLAPS

Kurt G. Blüchel

Heilen verboten - töten erlaubt

Die organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen

Gebundenes Buch
C. Bertelsmann Verlag, Mai 2003

Thesen aus dem Buch »Heilen verboten, töten erlaubt«

...Deutsche Ärzte müssen zu Rechtsbrechern werden, wenn sie finanziell überleben wollen.

...Die Bundesregierung unterstützt ein tödliches Kartell, das jährlich mindestens 80.000 Todesopfer fordert.

...Ärztliche Diagnose- und Therapiefehler sind die häufigsten Krankheits- und Todesursachen in der Bundesrepublik Deutschland.

...Deutschland galt in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts als Mekka der Medizin und ist heute das Schlusslicht aller Industrienationen.

...Eine ärztliche PISA-Studie wäre eine katastrophale Blamage für die deutsche Medizin.

...Die deutsche Ärzteschaft verhalf Hitler zur Macht und wurde zum Initiator des Holocaust.

...Die geplante Gesundheitsreform ist ein Konkurs auf Raten und wird zur Folge haben, dass die Massenbetrügereien der Ärzteschaft noch zunehmen.

...Vier von acht Millionen Operationen im Jahr - also 50% - sind überflüssig. Sie werden vor allem durchgeführt, weil die Kliniken das Geld brauchen.

...In deutschen Universitätskliniken werden zehntausende Menschenversuche an nicht einwilligungsfähigen Säuglingen, Alten und geistig Behinderten durchgeführt - zur Profitmaximierung ausländischer Pharmakonzerne.

...Deutsche Ärzte sind gezwungen, den »ewigen Patienten« zu züchten, statt für die Gesundheit der Bevölkerung zu sorgen.

...Ärzte sind die Todesursache Nr. 1 in der Bundesrepublik (noch vor Krebs und Herzinfarkt!).

...Der Eid des Hippokrates macht Rechtsstaatlichkeit im Medizinbetrieb illusorisch.

...Tierexperimentelle Studien behindern auf massive Weise den medizinischen Fortschritt und blockieren echte Durchbrüche auf dem Arzneimittelsektor.

...Kurt G. Blüchel fordert einen neuen Straftatbestand gegen die zunehmenden Menschenrechtsverletzungen im Unrechtssystem des deutschen Medizinbetriebs.

...Seit der Ära Hitler hat sich jede bundesdeutsche Regierung von der Ärzteschaft erpressen lassen.

...Die Bundesregierung fordert eine »Positiv-Liste« im Arzneimittelbereich, obwohl bekannt ist, dass in den USA daraus eine (Todes-)Liste mit mehr als 100.000 Opfern wurde.

...Deutschland gilt weltweit als größte »Fälscherwerkstatt« im Bereich der medizinischen Forschung.

...In Regionen mit besonders hoher Arztdichte ist auch die Krankheits- und Todesrate der Bevölkerung extrem hoch.

Das Gesundheitswesen der Bundesrepublik kann vermutlich nur durch einen Aufstand der Patienten von Grund auf erneuert werden.

© Verlagsgruppe Random House

Anmerkung: Das kann doch wohl nicht wahr sein! Jetzt ist zu verstehen, warum kein deutscher Spitzenpolitiker Verantwortung übernimmt. **Deutschland ist eine psycho-medizinische Diktatur.**

BRUNO RUPKALWIS

Erste Hilfe



In medizinischen Zeitungen oder Zeitschriften findet man im Zusammenhang mit Depressionen niemals Hinweise auf eine gesunde Ernährung. Auch in diesem Heft aus der Apotheke steht kein Wort darüber drinn.

Stern politik

Nr. 23 vom 28.05.03

Der wöchentliche Zwischenruf aus
Berlin von Hans-Ulrich Jörges:

Die Stunde der Mutigen

Agenda 2010? Vergessen Sie's! Es
kommt alles noch viel schlimmer, bevor
die Einsicht reift.

Internet-Lügen

**„Fast 300 Milliarden Euro
bezahlen die Deutschen
für ihr mäßiges
Gesundheitssystem, weit
mehr als für den gesamten
Bundeshaushalt.“**

Das kann doch wohl nicht wahr sein?

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Aus-
gaben jährlich
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld
(wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und
kranken Menschen helfen.

Psycho-Brief 4/2003

Der Leichenberg im Juli 2003

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, 

seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend unter-
richtet. Außer einem dummen Schrei-
ben aus dem Kanzleramt (Sie können
es in den Akten dort nachlesen) erfolg-
te keinerlei Reaktion.
Seitdem haben sich rechnerisch etwa
25.000 Menschen aus depressiver Ver-
zweiflung das Leben genommen - es ist
ein Berg von Leichen.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere
Informationen zur Volkskrankheit Dep-
ression finden Sie auch im Internet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Hinweis: Die Homepage weist häufig tem-
poräre Störungen auf (Seiten fehlen!). Eine
andere Ursache konnte AOL leider nicht
benennen.

Nichts Besonderes

Wenn Ärzte Fehler machen...

„Heilen verboten - töten erlaubt“
heißt das neue Buch des bekannten
Medizin-Kritikers Kurt G. Blüchel.
Seine Anklage gegen die Götter in Weiß“:
maßlos übertrieben - oder ist doch etwas
drann?

Funk Uhr Nr. 23 vom 07.06.03

Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem
Postweg der

- **Bundespräsident der Bundesrepublik
Deutschland**, der hiermit um Interesse
gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann als Vertreter der
Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden
in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des
Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL,
als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der
PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
- des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
- der Gewerkschaften sowie an
- ausgewählte Medien (TV, Presse).

- Abgeordneten des Deutschen Bundes-
tags wird der PSYCHO-Brief auf elektro-
nischem Wege (Internet) zugestellt.

Gilt das noch?

Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland

Art. 1. [Schutz der Menschenwürde]

(1) Die Würde des Menschen ist unan-
tastbar. Sie zu achten und zu schützen ist
Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(2) Das Deutsche Volk bekennt sich da-
rum zu unverletzlichen und unveräußer-
lichen Menschenrechten als Grundlage je-
der menschlichen Gemeinschaft, des Frie-
dens und der Gerechtigkeit in der Welt.

(3) Die nachfolgenden Grundrechte bin-
den Gesetzgebung, vollziehende Gewalt
und Rechtsprechung als unmittelbar gel-
tendes Recht.

Art. 17. [Petitionsrecht] Jedermann hat
das Recht, sich einzeln oder in Gemein-
schaft mit anderen schriftlich mit Bitten
oder Beschwerden an die zuständigen
Stellen und an die Volksvertretung zu
wenden.

Art. 56. [Amtseid] Der Bundespräsident
leistet bei seinem Amtsantritt vor den
versammelten Mitgliedern des Bundes-
tages und des Bundesrates folgenden Eid:

„Ich schwöre, daß ich meine Kraft dem
Wohle des deutschen Volkes widmen,
seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm
wenden, das Grundgesetz und die Gesetze
des Bundes wahren und verteidigen, meine
Pflichten gewissenhaft erfüllen und Ge-
rechtigkeit gegen jedermann üben werde.
So wahr mir Gott helfe.“

Der Eid kann auch ohne religiöse Be-
zeugung geleistet werden.



PSYCHO- BRIEF



Sonderblatt

Rundbrief des **AKTIVKREIS DEPRESSION**
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

Juli / August 2003

BRp 27.06.

An alle Bürger in Deutschland:

Der perfekte Massenmord

Ein Mord ist dann perfekt, wenn er nicht bekannt wird, die Medien nichts berichten oder ihn verschweigen, kein Staatsanwalt ermittelt und kein Richter ein Urteil spricht. Die Methoden werden immer ausgebuffter und perfider.



Vor 60 Jahren brachten die Nazis reihenweise Menschen um. Die europäischen Juden wurden mit dem Schädlingsbekämpfungsmittel **Zyklon B**, einem Produkt der IG-Farben (Chemie- und Pharmaindustrie) vergast - es war ein Geschäft mit dem Tod, dem besten Freund der Ärzte. Mengele, *der gute Arzt von Auschwitz*, läßt unsere Politiker grüßen. Damals wußte die Elite nichts, damals schauten erbärmliche Feiglinge mit gesenktem Kopf und steifem Arm zu.

Den Hunger nach bestimmten Wissensstoffen nennen wir Interesse. Deutschen Politikern geht es zu gut, sie haben keinen Hunger! Kürzt den Politikern die Diäten, nehmt ihnen die Pfründe, laßt ihren Magen knurren, dann geht es mit Deutschland garantiert aufwärts. Politpfeifen, wie z.B. Schlauch, Scharping und Däubler-Gmelin, die immer noch im Bundestag hocken, werden unser Land nicht retten - kosten aber Steuergeld.

Die Bürger sind Stimmvieh, die Politiker Schafhirten. Es gibt bei uns zuwenig Menschen, die das durchschauen und etwas durchsetzen. Wir sind ein Volk, das psychisch krank auf der Couch liegt, sich bejammert und mit Geschwätz von Psychologen geheilt werden will - dem reinsten Schwachsinn der 68er.

Wendet die **Gesetze der Logik** an, jagt die Psychopriester mit ihrem Sektenglauben und die unverfrorenen Medizinmänner zum Teufel, dann werdet ihr erkennen: **Depression ist der perfekte Massenmord - medizinisch und wirtschaftlich!**

Prof. Dr. W. Überzwerch
Aktivkreis Depression

BILD, 27. Juni 2003, Seite 15

Das tut weh! Arzt verlangt 145,19 fürs Pflasteraufkleben

Bamberg - **Aua, zocken manche Ärzte ab!**

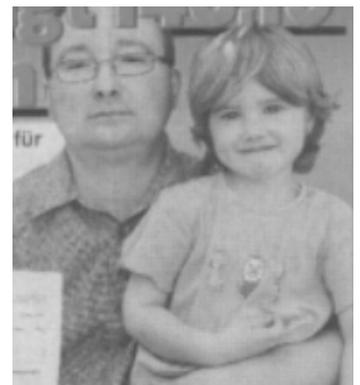
Leonie (3) ratschte sich beim Volksfest in Erlangen (Bayern) ihren Knöchel auf. Vater Roland Kalb: „Ein winziger Kratzer, aber Leonie bestand auf ein Pflaster!“

Er ging mit seinem Töchterchen zum Sanitätszelt. Die Behandlung dauerte mit Jod auftupfen und Pflasteraufkleben eine Minute. Aber jetzt

bekam der Vater eine Rechnung über 145,19 Euro!

Der Kinderarzt forderte u.a.: 18,65 Euro für Beratung und Untersuchung, 12,82 Euro Wochenendzuschlag, 19,82 Euro für die unverzügliche Ausführung, 4,08 Euro für die Erstversorgung, 2,62 Euro fürs Pflaster.

Vater Kalb: „Eine Frechheit! Die zahle ich nicht!



Hallo Dieter (eine Mail geht an Adrian, soll er auch lesen),

es ist zum Verzweifeln, und ich weiß nicht mehr weiter. Über alles, was ich schreibe, habe ich entsprechendes Beweismaterial oder Belege - gesammelt aus medizinischen Werken, aus Studien von Vitaminforschern, aus Kontakten mit Menschen, aus Schreiben von der Pharmaindustrie und von Behörden. Ich habe über 100 Antwortschreiben, teils von Spitzenpolitikern eigenhändig unterschrieben, so von Westerwelle (FDP) und Goppel (Gen.-Sekretär CSU) und Glos (CSU Berlin). Ich habe Antwortschreiben aller Parteien, es ist ein einziges feiges und dummes Gesülze.

Am schlimmsten sind die Grünen, sie schieben die Verantwortung auf andere Politiker oder schicken Schreiben, die die reinste Verarschung sind. Ich könnte Dir alles zeigen. Ich war einmal glühender Verfechter des grünen Gedankens, habe für sie gekämpft und von Euch Kollegen dafür Prügel einstecken müssen. Dieter, Du weißt es! Die heutigen Grünen sind nur noch Arschlöcher, eine andere Bewertung verdienen die nicht.

Damals, in der Ära Brandt, war ich SPD-Wähler und bin zu Wahlveranstaltungen gegangen. Als Helmut Schmidt von der FDP ausgebootet wurde, war ich traurig. Ich habe immer viel von diesem Kanzler gehalten, aber auch er ist eine einzige Enttäuschung. Helmut Schmidt ist über meine Aktivität bestens informiert. Er hat sich über sein Büro bei der „DIE ZEIT“ für meine Schreiben dreimal bedanken lassen, hat aber mit keinem Wort Stellung bezogen. Die Sekretärin heißt Krüger-Penski.

Dann bekam ich von Frau Krüger-Penski ein Schreiben, ich möchte dem Altkanzler keine Briefe mehr vorlegen, er sei krank und könne der Angelegenheit nicht mehr folgen. Ich hatte eine vorbereitete Aktion letztmalig zu ihr geschickt, und ich hatte es in ihre Verantwortung gelegt, es Schmidt vorzulegen. Dieter, der Mann ist geistig voll auf dem Dampfer, er läßt sich als Kranken abstempeln, läßt sich verleugnen. Er war körperlich krank, aber er ist genesen. Im Fernsehen, bei Sandra Maischberger, belustigt er das Publikum, und er hielt einige Wochen später eine Lobrede auf Roman Herzog. Öffentlich auftreten und selbst beweihräuchern können sie sich, aber für die Bevölkerung tun sie nichts, sie plündern uns nur aus. Hast Du jemals erlebt, daß ein Politiker zurückgesteckt hat - nur die Bevölkerung wird zur Ader gelassen, und die Mächtigen saufen das Blut.

Dieter, 17jährige Schüler begreifen das, was ich schreibe, wenn ich es ihnen erkläre. Begriffe wie Codex Alimentarius, Vitaminfreiheit, Linus Pauling, Thiamin, Pyridoxin, Folsäure sowie Biotin und Nicotinamid kennen sie nicht, die kennen nicht einmal unsere Ärzte und Apotheker. 80% aller Krankheiten sind vitaminmangelbedingt, das hat Linus Pauling (Nobelpreis) festgestellt, das soll die Bevölkerung nicht wissen. Die Bevölkerung soll krank sein und Pharmapillen schlucken - so ist es gewollt. Die Pharmaindustrie verdimmt seit mehr als 40 Jahren mit Hilfe der Psychologie die Menschen - weltweit. Sie hat uneingeschränkte Macht und verdimmt sogar die Ärzte der Schulmedizin, weil sie deren Ausbildung steuert. Sie ist so mächtig, daß sie sich von den Abgeordneten im Bundestag ihre eigenen Gesetze machen lassen kann - unsere Demokratie ist gefährdet.

Die Approbationsordnung für Ärzte hat Gesetzeskraft, sie regelt die Ausbildung und Zulassung der Ärzte. Sie sieht nicht vor, daß Ärzte in gesunder Ernährung (Vitamine) ausgebildet werden. Die Pharmaindustrie hat die Ärzte zu Pillenverschreibern degradiert. Die Ärzte sind nur noch *Dummköpfe und die häufigste Todesursache* in Deutschland, so schreibt der Medizinkritiker Kurt G. Blüchel in seinem Buch: **Heilen verboten - töten erlaubt!** Im letzten Psycho-Brief hast Du darüber etwas lesen können. Aus meinen Erfahrungen kann ich dem Mann nur voll beipflichten. Die Krankheitsmafia (Pharma, Ärztesfunktionäre, Kassen) plündert die deutsche Bevölkerung aus, und die Politiker unterstützen sie dabei noch.

Unsere Politiker können nicht mehr logisch denken, sie denken psychologisch, und sie sind eine einzige feige Bande. Ich habe mit anderen Menschen losen Briefwechsel, darunter ein Heilpraktiker, er hat auch einen aussichtslosen Kampf geführt, so schreibt er mir, und er stimmt meinen Erkenntnissen voll zu. Eine Vorsitzende der *Freunde psychisch Kranker* hat sechs Jahre um eine wissenschaftliche Studie gekämpft und ist gescheitert, so berichtete sie mir am Telefon. Sie hat frustriert ihr Amt niedergelegt. Dann sagte sie noch, daß die Pharmaindustrie mit aller Macht eine wissenschaftliche Studie verhindere.

Zur Verkaufsförderung von Cholesterinsenken gibt es 17.000 Studien, obwohl Cholesterinsenker völlig überflüssig sind. Menschen die sie einnehmen, leben nicht länger als andere. Es gibt keine Studie über die von mir geforderten Zusammenhänge - da ist etwas faul. Die Pharmaindustrie hat erst kürzlich durchgesetzt, daß die Blutdruckwerte gesenkt wurden. Wer vor einem halben Jahr noch gesunde Werte hatte, dessen Werte sind jetzt zu hoch. Die Ärzte verschreiben diesen Mensch nun Blutdrucksenker und machen sie mit den Nebenwirkungen zusätzlich krank, und der Pillenkonsum steigt. Das hört man nicht in Gesundheitssendungen im Fernsehen, die auch von der Krankheitsmafia kontrolliert sind.

Und nun der dickste Hammer: Die Pharmaindustrie wollte sich Gesetze schaffen, die die Berichterstattung über Vitamine unter Strafe stellt. Wären sie damit durchgekommen, würde ich jetzt im Knast sitzen. All diese Dinge erfährt man, wenn man richtig in die Materie einsteigt.

Ich habe einige Abgeordnete, die mich unterstützen wollen, wenn ich einen Durchbruch erreiche. Solche Leute brauche ich nicht. Oskar Lafontaine ließ mir schreiben, daß er meint, daß Depressionen viele Ursachen haben, aber ich möge auf jeden Fall weitermachen. Den Landrat vom Kreis Pinneberg habe ich persönlich kennengelernt, er will versuchen, ob er etwas an den Krankenhäusern (die ihm unterstehen) erreichen kann, aber auf medizinischem Gebiet hat er nichts zu melden - auch er wird scheitern. Ich habe erste Kontakte zur Privatwirtschaft.

Freundlichen Gruß an Euch beide, und immer Kopf runter (bei der Arbeit) - Bruno

Ulla Schmidt bei „Bio“

TV-Beichte über Schulden und den Job in der Bar



Die neue Gesundheitsministerin Ulla Schmidt (51, SPD) - gestern abend plauderte sie im Fernsehen bei „Boulevard Bio“ über ihr Vorleben und ihre Schulden.

Zur Arbeit in dem Nachtclub ihrer Schwester in Aachen in den 70er Jahren: „Ich habe dort am Wochenende den Theken-Ausschank gemacht. Das war eigentlich sehr harmlos. Da konnte ich an einem Abend verdienen, was ich als Verkäuferin im ‚Kaufhof‘ in einer Woche verdiente.“

Sie bestätigte, dass in der Bar auch Pornofilme liefen: „Ich habe mich nicht dafür interessiert.“

Und die Schulden? Sie habe für ihren Parteifreund Dieter Schinzel gebürgt. „Er war in einer Notlage. Ich habe nicht damit gerechnet, dass ich in Anspruch genommen werde. Ich würde es nicht noch mal machen.“ (hoe)

**Tanken für die Rente,
Rauchen für die Gesundheit,
Lieben für das Finanzloch,
Schuften für das Finanzamt
und dazu täglich
psychologisches Geschwätz
für den
SPD-Wahlerfolg.**

Die Sozis haben nicht mehr alle Tassen im Schrank. Sie stehlen dem kleinen Mann das letzte bißchen Lebensglück.

Eichel fällt ins schwarze Loch

Schlagzeile Hamburger-Morgenpost, 16. Mai 2003, Seite 4



Ihm stand der Schrecken ins Gesicht geschrieben:
Hans Eichel

Aus einem „schwarzen Loch“ gibt es kein Entrinnen, man befrage Astronomen, also Wissenschaftler und nicht Psychologen. Über seinen Schatten, den er an die Wand wirft, kann er nicht springen. Anbei meine letzten **Stuyvesant** für Frau Ulla Schmidt, den „*Duft der großen weiten Welt*“. Ich kann ihn mir nicht mehr leisten und müßte in Spanien einkaufen, jedoch meine Rente reicht dafür nicht aus.

Danke Frau Ulla Schmid, Sie wissen, was es bedeutet, nachts zu arbeiten. Ich weiß es als Eisenbahner auch und bin

mit freundlichem Gruß

PSYCHO- BRIEF



Nr. 5

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

September / Oktober 2003

BRp 15.08.



Bild 1: Pröpstin im Schenefelder Boten (06.08.03)

Welchen Herren dient die Evangelische Kirche?

Am 28. Juli 2003 fand ein Telefongespräch mit der Pröpstin des Kirchenkreis Blankenese (der Nordelbischen Kirche), Frau **Malve Lehmann-Stäcker**, zum Thema **Volkskrankheit Depression** statt. Näheres finden Sie auf den folgenden Seiten. Am 06.08.03 fanden wir ihr Bild im Schenefelder Boten.

Die Pröpstin ist Psychotherapeutin, so sagte sie es am Telefon. Es geht auch aus dem Briefwechsel hervor. Die Fragestellung: „Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, aus der alles andere hervorgeht, wollte sie sich nicht zu eigen machen. Wir haben dafür kein Verständnis, geht es doch um das Lebensglück von vielen Millionen Menschen, und gerade deshalb benötigen wir Hilfe von anständigen Menschen. **Darf die Evangelische Kirche sich verweigern?**

Zu einer Seelsorgerin könnten wir Vertrauen haben, nicht jedoch zu einer Psychologin. Denn mit Hilfe der Psy-

chologie werden Millionen (depressivkranker) Menschen auf einen Irrweg geschickt.

„Man kann im Glauben nur einem Herren dienen, Sigmund Freud oder Jesus Christus.“ Deshalb kann sich die Pröpstin nicht entscheiden, wandelt im Zwielficht.

Die Menschen glauben an Psychologie wie an eine Religion. Wir müssen uns auf die dauerhaften Werte rückbesinnen, aber das wird die Pröpstin nicht verstehen: „**Die Pastoren verbiegen das Evangelium so lange, bis es zu ihrem Lebensstil passt**“, meint Hans Apel, ehemaliger SPD-Bundesminister, im FOCUS und weiter: „**Die Stellungnahmen der**



Bild 2: Hans Apel im FOCUS 30/2003

Evangelischen Kirche in Deutschland sind belanglos.“ Wir hoffen im Interesse der depressivkranken Menschen, daß **Hans Apel** sich diesmal irrt. Ein Leser des Psycho-Briefs schreibt folgenden Satz: „**Christen werden zu Faschisten, stößt man sie an ihre Grenzen**“, und damit meinte er sicherlich nicht nur Seelsorger.

Diesen Psycho-Brief legen wir Herrn **Dr. Rüdiger Sachau**, Amt für Öffentlichkeitsethik (AfÖ), mit der Bitte zur Übernahme von Verantwortung durch die Evangelische Kirche vor.

BRUNO RUPKALWIS, SPRECHER

Editorial

Lieber Leser,

schöpferisch denken heißt: neue Mittel und Methoden zur Benutzung und Auswertung schaffen. „Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten oder sind sie es nicht?“, das ist eine geistige Schöpfung (Frage), zu deren Beantwortung die deutsche Elite nicht fähig ist.

Was unterscheidet den Schöpferischen von dem Herdentier der Spezies homo sapiens? Warum ist dieser zu keiner ersprießlichen Geistesarbeit fähig? Weil er sich seinen Schädel mit geistiger Nahrung hat füllen lassen, die mit allerhand Fäulniseregern präpariert war, präpariert von Sekten, (Interessens-) Parteien und Psychologen.

*Kopernikus hat sich selbst und dann uns von dem Irrtum befreit, daß die Sonne sich um die Erde dreht. Für derlei Geschenke dankte man den Genies mit Folter und Genickschuß. Die Methoden wurden immer schlimmer, wurden raffinierter: „**Totschweigen der Tatsachen ist Mord!**“ Für Menschen, die den Mächtigen ins Handwerk pfuschen, hat die Psychologie eine eigene Disziplin erfunden, die Psychopathie.*

Verantwortung übernehmen heißt Antwort geben, jedoch die Gier nach Geld zerstört die Hirne der Menschen, erkannte Heiner Geißler.

Ihr

- ◆ **Depression - der stille Schrei**
Erkenntnisse eines Betroffenen.....5
- ◆ **Die Betrüger-Ökonomie**
Passagen von Günter Ogger.....13
- ◆ **Heilen verboten - töten erlaubt**
Die organisierte Kriminalität.....23
- ◆ **Herr Bundespräsident,**
auch Schweigen kann töten.....34

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Kirchenkreis Blankenese
Frau Pröpstin Malve Lehmann-Stäcker
Postfach 550544

22565 Hamburg

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Anlage: Depression - der stille Schrei
Datum: 02. August 2003

Sehr geehrte Frau Pröpstin,

heute erhielt ich ein Antwortschreiben des *BürgerKonvent*. Man teilt mir mit, daß meine Überlegungen dort beachtet und in die Entscheidungsprozesse einbezogen werden. Ich kenne die Bedeutung derartiger Schreiben, deshalb habe ich Zweifel. Das Schreiben veranlaßt mich jedoch dazu, Ihnen (für die Ethikkommission) weiteres Material vorzulegen.

Während meiner 2 ½-jährigen Aktivität erreichten mich zwei anonyme Schreiben, die ich Ihnen gerne geben will, weil ich deren Inhalt als ehrlich empfinde. Damit Sie meine Motivation, mein Handeln und meine Fragestellung überhaupt verstehen, füge ich meinen Aufsatz *Depression - der stille Schrei* bei. An den Präsidenten der Bundesärztekammer zu schreiben ist sinnlos, er reagiert nicht. Der Druck auf das *kriminelle Weißkittel-Syndikat* (*Kurt G. Blüchel*) muß von der Öffentlichkeit kommen.

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen, von ihnen nehmen sich jährlich 12.000 aus depressiver Verzweiflung das Leben. Die Ursachen der Depression sind erforscht, man findet sie in medizinischen Nachschlagewerken bei den *Vitamin-Mangelkrankheiten* und den *Vitaminen des B-Komplexes*, jedoch nicht unter dem Stichwort *Depression*, dort werden nur die Symptome und Auslöser beschrieben. Vom Fachverlag *de Gruyter* (Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch - steht in jeder Arztpraxis), den ich auf diese Tatsachen schriftlich hinwies, erhielt ich keine Antwort - man wird Gründe haben. Unsere Ärzte sind ahnungslose Gesellen, und psychologisches Geschwätz als Psychotherapie kann keine essentiellen Stoffe im Organismus der leidgeplagten Menschen ersetzen.

„*Findet bei depressivkranken Menschen ein Riesenbetrug (Verbrechen gegen die Menschlichkeit) statt?*“, diese Frage muß erlaubt sein. *Heilen verboten - töten erlaubt* heißt das neue Buch des Medizinkritikers Kurt G. Blüchel. Auf Seite 298 schreibt der Autor: „*Ab Herbst 2003 soll das Medizinstudium optimiert werden - wäre es da nicht nahe liegend, den Medizinstudenten auch Seminare über empfehlenswerte Essgewohnheiten anzubieten? Denn von gesunder Ernährung haben unsere Ärzte während ihrer gesamten Ausbildung ja leider nie etwas gehört.*“ Der Autor hat recht, er bestätigt meine eigenen Erkenntnisse. Die *Approbationsordnung für Ärzte* (vom 27.06.02) sieht eine Ausbildung nicht vor, sie ist unterschrieben von Ulla Schmidt, Bundesministerin, und sie hat Gesetzeskraft. Die Gesundheit unserer Bevölkerung steht und fällt mit einer gesunden Ernährung, das hat man in Berlin noch immer nicht begriffen.

Heilen verboten - töten erlaubt, das Buch erschüttert und erinnert an Deutschlands düsterste Zeiten. Es sollte zur Pflichtlektüre eines jeden Politikers werden, der sich mit der Gesundheitsreform befaßt. Seit 1. Juli 2001 ist der Bundeskanzler *Gerhard Schröder* über meine Aktivität laufend informiert. Die einzige Reaktion war ein dummes Schreiben aus dem Kanzleramt - es lohnt nicht, es Ihnen vorzulegen. Seitdem zähle ich die depressivkranken Selbstmörder, es sind rechnerisch 26.000 Menschen - ein Berg von Leichen.

Mit freundlichem Gruß

Betr.: Volkskrankheit Depression

Anonymes Schreiben, das mich am 10.04.03 erreichte:

Wer zwei Menschen tötet, ist ein Massenmörder; wer Millionen ermordet, ist Staatsmann oder sitzt im Vorstand von Energie-, Pharma- oder Chemie-Unternehmen, ist Jurist, Arzt oder Naturwissenschaftler - das ist die Welt, die schon immer so war und immer so sein wird. Wir finanzieren die Produktion von Landminen und spenden morgen für die Opfer, die Kinder, denen die Beine weggefetzt worden sind.

Wahrheit ist beweisbar, um sie kann man wissen. Glauben muß man Lügen, Irrtümer und Psychologen.

*Die Philosophen des 20.Jahrhunderts sind in Onanie (philosophieren **über** Philosophie) verkommen. Mehr als die Hälfte aller Naturwissenschaftler ist ausschließlich mit der Ausrottung der Menschheit beschäftigt. Jeder glaubt das, was er glauben will. Niemand kann Gott ins Handwerk pfuschen. Beruhigend, denn so haben wir auch nicht die Möglichkeit, uns auszurotten.*

Demut, Dienen, Danken sind die drei D's des Lebens. ***Hochmut, Herrschen, Habsucht*** sind die drei H's des Todes - der Gegensatz. Was wir nicht anstreben, können wir unmöglich erlangen.

*Ewige Besserwisserei, Totschweigen, Krieg, Folter, Totschlag und Massenmord sind Menschenwerk ohne Wahrheit. Christen werden zu Faschisten, stößt man sie an ihre Grenzen. Alle **depressiven Selbstmörder** haben eines gemeinsam: Sie haben keine Hoffnung (mehr).*

Ende des Schreibens.

Ich vermute, daß der Verfasser Abgeordneter (MdB), Journalist oder Rektor einer Universität ist, einem Vertreter der Kirchen traue ich das nicht zu. Ich will dem Feigling, der nicht seinen Namen nennt, die Worte in den Mund zurückstecken, er möge daran ersticken - vielleicht ist es vom Bundeskanzler (amt)?

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, alles andere geht daraus hervor, so Mut, Moral und Verantwortungsbewußtsein. Solange es noch einen anständigen Menschen (eine anständige Frau) gibt, besteht Hoffnung.

Aktivkreis Depression

Bruno Rupkalwis, Sprecher
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld
Telefon: 040 / 830 62 42

Datum: 12. April 2003

Betr.: Volkskrankheit Depression

Anonymes Schreiben, das mich am 04.04.02 erreichte:

Kritik an der Medizin muß im Namen jener Millionen Patienten geübt werden, welche mit Valium, Melleril et cetera bedient wurden, welche Schlaf- und Beruhigungsmittel bekamen, welche alle Kopfweh- und Schmerzpulver schluckten, welche mit ihrer Angst, Gereiztheit und Depression herumlaufen, weil ihnen der Arzt nicht helfen kann, welche Zuflucht im chronischen Alkoholkonsum oder beim Drogenmißbrauch nehmen, welche dann in der Entwöhnungsanstalt Hilfe suchen und welche beim Selbstmord enden.

Die Gründe für die Entstehung der psychischen Schwierigkeiten sind wissenschaftlich, experimentell nachgewiesen und die kausale, daher erfolgreiche Therapie klinisch erprobt. Durch eine Kost, in welcher das Vitamin B₃ fehlt, wird eine Mangelkrankheit - die subklinische Pellagra - verursacht. Zu den frühesten Zeichen gehören die psychischen Symptome (McIlwee 1966). Diese sind Reizbarkeit, Interesselosigkeit, Gedächtnisverlust, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Schlaflosigkeit, Depressionen und Angstzustände (Stepp, Kühnau und Schröder 1952). Eine entsprechende Gabe von Vitamin B₃ hat einen prompten Erfolg; wenn die Vitamingabe unterbrochen wird, treten die psychischen Störungen wieder auf (Spies 1938, Kannig 1968).

Diese psychischen Störungen können schon in der Kindheit beginnen und reichen bis zu Sehstörungen: Beim Lesen drehen und bewegen sich die Buchstaben, die Augen sind ohne Befund (metabolic disperception). In diesem Zustand ist ein Schulerfolg nicht möglich; die nötigen Vitamine werden meist nicht gegeben, es kann daher nur schlechter werden (Hawkins und Pauling 1973). Antibiotika, sicher oft lebensrettend, zerstören jene Bakterien im Darm, die das Vitamin B₆ beisteuerten, verhindern so die Biosynthese von B₃ und erzeugen schwere, iatrogene Depressionen.

Die psychischen Störungen des Vitamin-B₃-Mangels führen zum Fehlverhalten: Reizbarkeit führt zum Streit und Aggression, die Depressionen verführen oft zum chronischen Alkoholkonsum und dem Drogenmißbrauch, wodurch der Bedarf an Vitamin B₃ für den Metabolismus erhöht wird, zugleich aber wird die Zufuhr von Vitaminen durch schlechtere Ernährung verringert. Dieser Teufelskreis führt zum Verderben und schließlich zum Selbstmord.

Welcher Lehrer der Psychiatrie hat das seinen Medizinstudenten gesagt? Als Erklärung wird das Kindheitstrauma, die dominierende Mutter, die kranke Familie, die kranke Gesellschaft und der soziale Druck, der schon den Taferlklaßler zerstört, in Vorlesung, Vorträgen und in jedem Heft, von der internationalen medizinischen Zeitschrift bis zur Wurfsendung des Großmarktes, angeboten. Diese völlig erstarrte Lehrmeinung lehnt die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Biochemie und fünfundzwanzigjährige, psychiatrische Erfahrung ab, obwohl gerade durch diese dem Arzt die Möglichkeit zu einer kausalen, daher prompt zum Erfolg führenden Therapie mit entsprechenden Gaben von billigem Vitamin B₃ gegeben wurde; eine eventuell notwendige psychologische oder soziale Betreuung könnte der Arzt den entsprechenden Fachleuten überlassen (Siegler und Osmond 1976).

Der schwere Mangel an Vitamin B₃ in der industriell erzeugten Nahrung unserer Wohlstandsgesellschaft macht die psychischen Störungen und das dadurch bedingte Fehlverhalten schon fast zu Regel. Daher ist es notwendig, auf die Grundlagen unserer Gesellschaft zurückzugreifen: Die fürsorgliche Mutter oder Gattin ist verpflichtet, berechtigt und sehr wohl in der Lage, ihren Schützlingen eine Kost - vielleicht mit Vitaminzusatz - zu bieten, bei der Mangelerscheinungen nicht aufkommen.

Ende des Schreibens.

Persönliche Anmerkung: Wer mag das geschrieben haben, ein Schweizer oder Österreicher? Einem Deutschen traue ich das nicht zu.

Depression - der stille Schrei

Erkenntnisse eines Betroffenen

Aufsatz in Hausarbeit zur Erlangung

der

Würde des Menschen

außerhalb von Universitäten

**vorgelegt von Bruno Rupkalwis
aus Schenefeld**

21. Januar 2002

Depression - der stille Schrei

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankungen (Mangelernährung), diese Behauptung ist in der Welt, liegt dem Heiligen Stuhl in Rom vor, der amerikanische Präsident kann sie kennen, wenn man es ihm hat wissen lassen, der deutsche Bundespräsident trägt Verantwortung darüber, die Regierung Schröder in Berlin ist informiert, und sie läßt sich nun von niemandem mehr vom Tisch wischen.

Die Behauptung kann folglich nur widerlegt, verschwiegen oder bestätigt werden, Alternativen dazu gibt es nicht. Eine wissenschaftliche Verifizierung dieser These kostet Geld, kann von einer einzelnen Person nicht bezahlt werden, daher muß die Gesellschaft die Mittel, die im Bundeshaushalt dafür bereits vorhanden sind, aufbringen und am Ende wird folgendes bewirkt:

1. Wird die Behauptung widerlegt, dann wird dem Verfasser dieser Schrift bewiesen, daß er einem persönlichen Irrtum erlegen ist. Seine Überzeugung, mit der er die Welt ein bißchen besser machen wollte, ist falsches Gedankengut. Medizin und Ernährungswissenschaften haben so eine gemeinsame wissenschaftliche Studie, neue Erkenntnisse, und bewahren ihre Unschuld.

2. Wird die Behauptung bestätigt, dann gibt es als ein Nebenprodukt keine *psychosomatischen Krankheiten* mehr, die eine Erfindung der Psychologie, daher weder faßbar noch begreifbar, sichtbar, meßbar und nicht beweisbar sind. Dann wird dieses aus der Psyche (Seele) stammende Krankheitsgebiet, das Mediziner häufig als vegetative Dystonie (dys..., anomal, schwierig, schmerz- oder fehlerhaft) bezeichnen, zu einem *somatisch-emotionalen*, steht den Behauptungen der Psychologen diametral gegenüber und kann von Ärzten klar definiert und erfolgreich behandelt werden. Die Medizin wird verantwortungsvoll bereichert und die Psychologie bekommt einen Erklärungsnotstand.

3. Findet keine wissenschaftliche Überprüfung statt, dann geht alles seinen „sozialistischen Gang“ wie bisher weiter, wie man in der untergegangenen DDR sagte, der (destruktive) Weg hat kein Ende, am Ende des Tunnels erscheint kein Licht, unsere Welt bleibt finster - zumindest für die Depressiven. Die Medizin verliert ihre Unschuld, die sie vielleicht schon gar nicht mehr hat, und der Eid des Hippokrates wird zur Farce.

Die bewußte Unterdrückung einer wissenschaftlichen Studie, weil man sich vor Erkenntnissen fürchtet, weil man finanzielle Einbußen nicht hinnehmen will, Geld für wichtiger als Menschenleben hält, ist ein Verbrechen an der Menschheit.

Gleichgültigkeit, Negierung durch politisch, religiös oder journalistisch Verantwortliche ohne besseres Wissen, Delegation der eigenen Verantwortung an Untergebene, ist Feigheit. Klare Worte, die manche Menschen nötig brauchen, haben noch nie geschadet, auch wenn Gutwillige sie für einen „*Schuß in die eigene Kniescheibe*“ halten. Solche Personen sind eines öffentlichen Amtes nicht würdig, sie schaden den Menschen, die ihnen vertrauen.

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankungen (Mangelernährung), diese Erkenntnis bekam ich vor Weihnachten 2000 als Geschenk für ein Gebet aus Verzweiflung. Ich verspürte bewußt eine emotionale Erleichterung beim Ablegen des Sektenglaubens an die Psychologie, als ich nach den Ursachen der Depression selbst zu suchen begann. Der gesamte Vorgang dauerte einige Tage und veränderte meinen durch *Glaube an die Psychologie* bis dahin beschädigten Intellekt. Mediziner und Psychologen haben meiner Familie nicht geholfen, eher im Gegenteil geschadet, und haben regelrecht versagt.

Erkenntnis

Meine erwachsene Tochter litt eineinhalb Jahre lang unter schwersten Depressionen. Sie ging durch die Hände von mindestens 10 bis 15 Ärzten, war sechs Wochen in einer Psychiatrie untergebracht, hat Rat bei vier bis fünf Psychologen gesucht, dann etwa 40 Psychotherapie-Sitzungen bei einer Psychologin (ihrer Wahl) hinter sich gebracht. Während dieser Zeit hat sie zweimal versucht, sich das Leben zu nehmen. Ihre Nervenärztin stopfte sie mit Antidepressiva voll, die Psychologin mit Geschwätz, und im Notfall, wenn die Verzweiflung am größten war, gab es zusätzlich Spritzen. Als Familie haben wir die Hölle durchlebt, und so geht es zwischen 4 bis 8 Millionen Menschen (einschl. Mitleidende) in Deutschland. Das Ganze ist nur einem Hexenprozeß am Ausgang des Mittelalters vergleichbar, auf Zusammenhänge damit wird weiter unten kurz eingegangen.

Die Depression hat eine Ursache, die liegt nicht in der Seele, und wer behauptet, wie manche Psychologen im Internet und Fernsehen, Depressionen seien ansteckend oder vererbt, der tickt nicht richtig im Kopf. Unter allen Berufsgruppen soll die Suizidrate bei Psychologen am höchsten sein, das ist der Fluch der bösen Tat. Die Gesellschaft, besonders Mediziner und Ernährungswissenschaftler, Philosophen („Handle so, daß die *Maxime* deines Willens jederzeit zugleich als *Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung* gelten könne.“, dieser Satz ist in Vergessenheit geraten. Wer ihn nicht kennt, nicht versteht, wird beim Lesen dieses Schreibens Schwierigkeiten haben.) haben die Pflicht, die Psychologie in Frage zu stellen und sie zu überprüfen. Sie ist eine (Pseudo-) Wissenschaft ohne nachvollziehbare Beweise, verdirbt vielleicht die ganze Menschheit (Gehirnwäsche, Indoktrination, 11. September 2001, wer sind die Fachleute des Bösen?) und bringt mehr Schaden als Nutzen. Die Spreu der Psychologie ist vom Weizen zu trennen, falls Weizen überhaupt vorhanden sein sollte.

Nicht ein einziger dieser selbsternannten „*Experten (Ärzte und Psychologen)*“ fragte während der Beratung, Behandlung und Therapie meiner Tochter nach der Ernährung, als ob dies keine Rolle spielt. Die Psychologie verursachte zusätzlich Schuldgefühle in uns, die mit nichts zu begründen sind und verhinderte damit lange Zeit die Anwendung der Vernunft, des Denkens mit dem Verstand (nicht mit dem Bauch). Die Psychologie wurde für meine Familie die Wissenschaft des Bösen, die Pseudowissenschaft, die nicht half, sondern verhinderte, verunsicherte und quälte.

Wen kann man für Qualen, Leiden und Verzweiflung, für die vielen Tränen, die weltweit vergossen werden, für finanzielle Nachteile der Menschen und der Gesellschaft zur Rechenschaft heranziehen? Antwort: „**Keinen - und wer sich selbst umbringt, hat selbst schuld!**“

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung), diese Erkenntnis ist so einfach wie das Biegen eines Stück Drahtes zur Büroklammer. Sie kam mir erst, nachdem ich aus der Lethargie erwachte, den Sektenglauben an die Psychologie ablegte. Dann habe ich vier Tage gebraucht, um es herauszufinden.

Das Wissen über Mangelkrankungen und den dazugehörigen Depressionen ist rudimentär, es ist jedenfalls vorhanden, aber nicht zusammengefaßt, und für einen Laien kaum überschaubar und verständlich.

Meine Tochter hat seit der Einnahme der richtigen Vitamine (B-Komplex) in der richtigen Dosis keine Depressionen mehr, sie blieben schlagartig aus. Die entsprechenden Präparate sind in Apotheken frei erhältlich, aber kein Arzt verschreibt sie, keine Kasse erstattet sie, und den Ärzten fehlt es einfach an Kenntnis - aber: „*Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie...!*“

Im übrigen sind Vitaminpräparate in Deutschland viel zu niedrig dosiert, im Vergleich mit dem Ausland zu teuer, und es wird über die lebenswichtige Bedeutung nicht nachhaltig aufgeklärt. Wegen unanständiger Methoden (Wucherpreise?) wurden Vitamin-Hersteller mit Milliardenstrafen von einem (europäischen?) Gerichtshof erst jüngst belegt.

Um meine Erkenntnis weiterzugeben, kämpfe ich nunmehr ein Jahr lang und stoße auf eine unüberwindbare Mauer aus Beton in den Köpfen jener, die Verantwortung dafür zu übernehmen haben. Eine wissenschaftliche Studie über diese Zusammenhänge gibt es nicht, eben nur das rudimentäre Wissen, das nicht zusammengefaßt wird - aus welchen Gründen auch immer.

Mediziner haben keine Ahnung von gesunder Ernährung, Ernährungswissenschaftler keine von der Medizin. Psychologie und abendländische Religion beanspruchen die Seele, die unergündlich ist, und die Psychologie hat z.Z. die Nase vorn. Politiker können sich nicht entscheiden, es ist ein wahres, diabolisches (teuflisches) Dilemma.

Wie kommt es zur Depression?

Ist jemand falsch ernährt, weil er sich nicht mit gesunder, frischer und schonend zubereiteter Nahrung regelmäßig versorgen kann, auf Fast-Food, Fertiggerichte, Kantine, Pizza usw. zurückgreifen muß oder es tut, gar ohne Frühstück (meine Tochter!) das Haus verläßt, dann merkt er erst eine lange Zeit gar nichts. Denn ein leichter Vitaminmangel äußert sich mit ganz unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, verringerter Belastbarkeit, allgemeinem Unwohlsein, Müdigkeit, Gefühlschwankungen oder erhöhter Anfälligkeit gegenüber Infekten. Das kann man in Apothekerzeitschriften nachlesen.

Bei stärkerem Mangel an essentiellen Stoffen im Organismus kommt es zu Mangelercheinungen. Eines der **Symptome**, die an Haut, Fingernägeln, Magen, Darm, Augen, Nervensystem usw. auftreten können, ist die **Depression**, und daran geht kein Weg vorbei. Das steht in keiner Apothekerzeitschrift, wird in keiner Gesundheitssendung, in keiner Arztserie gesagt. Das nennt man „psychosomatisch“ oder „vegetative Dystonie“.

Dabei können die einzelnen Symptome verschieden stark im Vordergrund stehen, das ist das Tückische der Mangelercheinungen und wird von unfähigen Ärzten nicht erkannt. Daher besteht bei fast allen Menschen der Industriestaaten (wegen industriell bearbeiteter, gelagerter, veränderter Nahrungsmittel) eine latente Depression, eine nicht versiegende Geldquelle für Heilbeter, Quacksalber und Scharlatane, aber auch für Mediziner und Psychologen.

Tritt zufällig noch beruflicher Streß, Prüfungsangst, Trennungsschmerz oder der Tod eines nahen Angehörigen hinzu, dann ist die Depression vorprogrammiert. Hauptauslöser der Depression sind Mangel im Organismus an **Thiamin** (Beriberi), **Pyridoxin**, **Nicotinamid** (Pellagra) und **Folsäure**. Diese richtige Antwort hat kein Psychologe, kein Psychotherapeut parat. In der frühkindlichen Phase des Ahnungslosen nach den Ursachen zu suchen, wie es viele Psychologen tun, ist mehr als dreist. Die Depression kann aber auch aus „heiterem Himmel“ kommen (meine Tochter), was Psychologen in ihrer Einfältigkeit als letzte Ursache benennen.

Was kosten Depressionen die Gesellschaft, wie verändert sie sich?

Die Kosten der Behandlung meiner Tochter für Ärzte, Psychologen, Medikamente (Anti-depressiva, Spritzen), Aufenthalt in der Psychiatrie, schätze ich auf etwa 30.000,- Euro (60.000 DM) bis zu dem Zeitpunkt, an dem meine Familie zur Selbsthilfe griff und die

Depression allein besiegte. Unser Vertrauen in die Medizin ist ruiniert, denn wahre Hilfe hätte einen winzigen Bruchteil gekostet.

In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen unter der Zivilisationskrankheit, weltweit sollen es etwa 340 Millionen sein. Dieses wurde 1999 bei einem Kongreß für Psychiatrie in Hamburg von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bekanntgemacht.

Es wird wohl nach den Ursachen der Depression (als Alibi) gesucht. Das Ministerium für Bildung und Forschung in Deutschland stellt in diesem und in den nächsten vier Jahren jährlich 5 Millionen DM (ca. 2,5 Mio. Euro) für die Erforschung der Krankheitsentstehung (Pathogenese) zu Verfügung, das teilte mir das Gesundheitsministerium mit. Im Bildungsministerium weiß man allerdings nichts davon - typisch deutsch.

Das Steuergeld der Bürger ist zum Fenster hinausgeworfen, wenn man es zur Ausrichtung von Psychologenkongressen verwendet, wenn es ohne Zielvorgabe in Universitäten, in den Taschen von Professoren und Doktoren der psychologischen Fachrichtung verschwindet. Aus der Richtung werden keine neuen Erkenntnisse kommen, weil kein ehrliches Interesse besteht, und nur darüber läßt sich die menschliche Eigenschaft der Dummheit deklinieren.

Der Aberglaube mit der PSYCHE (Beispiele: Analytische Psychotherapie, Psychoanalyse, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychologie, Gestalttherapie, Systemtherapeutische Ansätze, Rebirthing, Festhaltetherapie, Neurolinguistisches Programmieren, Familienstellen nach Hellinger, Bioenergetik, Reiki, Bach-Blütentherapie, Tantra, Channeling, Aura-Healing, Clearing usw.) hat in Deutschland gigantische Dimensionen erreicht, dieser Markt sprengt die 9-Milliarden-Euro-Grenze (18.000.000.000.- DM) und soll sich laut Zeitungsberichten noch vergrößern, was von vernunftbegabten Menschen so nicht mehr hingenommen werden darf. Der weltweite Schaden, der durch Mangelernährung verursacht wird, ist weder berechen- noch vorstellbar. Für Panzer und Kanonen wird mehr Geld investiert als für Traktoren und Pflüge, Afghanistan läßt grüßen.

Der Psychologenschwall dringt in alle Bereiche des täglichen Lebens (Wissenschaften, Kirchen, Justiz, Handel, Sport, Touristik, Polizei und Verkehr, Politik usw.) ein. Unsere Bevölkerung wird psychologisch (im Hirn) krank gemacht, unsere Kinder (PISA-Studie) verdummen aufgrund von Vitamin-B-Mangel. Da hat sich ein System verselbständigt, und die Menschen glauben diesen Unsinn - **Scharlatane** verdienen sich eine goldene Nase.

Menschen, die nach 1950 geboren sind, sind mit dem Schwachsinn der psychologischen Krankheiten verkümmert, erzogen und aufgewachsen, haben keine Chance mehr. Stirbt die ältere Generation, die durch die Psychoanalyse (Sigmund Freud) noch nicht verkorkst wurde, den psychologischen Begriff der Indoktrination nicht kannte, weil es ihn damals überhaupt nicht gab, geht unser Land einer finsternen Zukunft entgegen - unsere Kirchen schweigen, verbeugen sich vor der Psychologie und holen die Pharisäer (Pastoralpsychologie) in ihr Haus.

Die Medizin hat kapituliert. Im Fernsehen behaupten Psychologen öffentlich, daß 80 % der Krankheiten psychischer Natur sind, halten den Ärzten Inkompetenz vor, und keiner widerspricht. Im Nachtfernsehen (Lämmle, Domian) werden Zuschauer regelrecht vorsorglich verdummt. Die Printmedien sind keinen Deut besser, bringen Beiträge über Depressionen, schreiben, daß 4 Millionen Menschen bei uns leiden, überlassen den Psychologen voll das Feld, und schreiben dabei kein Wort über gesunde Ernährung, denken es nicht einmal an. „*Die Gier nach Geld zerstört die Hirne der Menschen*“, erkannte Heiner Geißler.

Unsere Mediziner haben keine Ahnung von gesunder Ernährung - leider, deshalb stopfen sie ihre Patienten mit Psychopharmaka (Antidepressiva) voll, schicken sie zum Psychologen,

anstatt zur Ernährungsberatung. Die Pillenindustrie macht Milliardenengeschäfte und dabei die Bevölkerung mit den „*Risiken und Nebenwirkungen*“ der Medikamente kaputt.

Das hält unser Volk nicht mehr lange aus, und die Krankheitskosten explodieren. Fünfzehn Prozent Kassenbeitrag (1988 rd. 12,6% des Bruttolohns), Pflegeversicherung und weitere versteckte Krankheitskosten, dazu Steuern, Abgaben, machen unsere noch arbeitsfähige Restbevölkerung zu Sklaven. Die nächste Gesundheitsreform erzeugt jetzt schon Schrecken, wird über die Wahlen verschoben. Junge Menschen können sich keine Kinder mehr leisten, wir sind selbst in der Geburtenrate Schlußlicht - die Spaßgesellschaft feiert, der Kanzler regiert mit (psychologisch) ruhiger Hand. Wie lange noch?

„*Zu Risiken und Nebenwirkungen ...*“, diesen psychologischen Satz, der der Bevölkerung täglich eingetrichtert wird, kennt mittlerweile jeder Bürger (sogar Kleinkinder plappern ihn), er suggeriert: *Patient, du bist nicht gescheit, du kannst nicht alleine entscheiden, und du mußt deinen Arzt oder Apotheker befragen*, die Pillenverschreiber und -verkäufer der Pharmaindustrie. Früher war das nächtliche Einflüstern eine Heilmethode der Naturmedizin bei Bettnässern, heute dient es der Verkaufsförderung von Medikamenten an Deutsche.

Richter werden zu Erfüllungsgehilfen der Psychologen, Strafmaß und Gesetze werden mit psychologischen Gutachten, die immer unterschiedlich sind, wenn sie von verschiedenen „Experten“ stammen, verbogen. Das verstehen normale Menschen nicht mehr und zweifeln an den Gesetzen. Hier liegen mit die Ursachen, warum die Schill-Partei bei der letzten Landtagswahl in Hamburg beinahe 20% der Stimmen erhielt und nun bundesweit gewünscht wird - man befrage einmal die Bevölkerung.

Seinen Wahlsieg verdankt Herr Schill den Psychologen, die ihm Populismus (ein schreckliches Wort wie Indoktrination) vorwerfen, dabei ihr Paradoxon nicht erkennen. Ich weiß nicht, ob dem Innensenator Schill das bewußt ist. Der „kleine Mann“ versteht nicht, daß Mörder und Sexualverbrecher, Kinderschänder, die ihre Triebe nicht unter Kontrolle haben, durch die Justiz vom Schuldvorwurf freigesprochen werden und dafür bei den Psychologen in der Klapsmühle landen. Auch Ganoven haben eine Ehre, bei ihnen sind diese Typen die Parias. Wenn „böartige Weiber“ Autos des „kleinen Mannes“ mutwillig zerkratzen, sind sie (psychisch) krank, und Richter müssen sich rechtfertigen - so entstand die Schill-Partei.

Treten prominente Politiker als Vertreter der Nebenklage auf (Gysi-Schauprozeß), sind Sexualverbrecher, auch wenn sie eine schlechte Kindheit hatten, plötzlich voll schuldig. Die Psychologie trägt die Haut eines Chamäleons. Damit zweifle ich nicht das Urteil an. Der Bundeskanzler machte vor kurzer Zeit noch öffentliche Aussagen dazu. Warum werden Psychologen für Fehlgutachten, die sie zum Schaden der Bürger abliefern und dafür viel Geld kassieren, nicht zur Rechenschaft gezogen. Jeder einfache Handwerker, der Pfusch macht, hat dafür geradezustehen - dazu schweigt der Kanzler.

Dummheit soll bestraft werden, sagt der Volksmund. Meinetwegen, aber nicht mit der Todesstrafe, die ist laut Grundgesetz abgeschafft, wird aber billigend in Kauf genommen. In unserem Land gibt es etwa 12.000 Suizidfälle aufgrund depressiver Verzweiflung. Diesen Menschen fehlen essentielle Stoffe im Organismus, keiner sagt es ihnen - **auch Schweigen kann töten**.

Kein Spitzenpolitiker setzte sich für eine wissenschaftliche Überprüfung meiner Behauptung ein oder schreibt mir, daß ich mich geirrt habe, dann hätte er (sie) wenigstens reagiert. Nein, sie übernehmen keine Verantwortung und delegieren ihren „mangelnden Mut“, ich habe dafür viele Belege. Meine eigene Verantwortung habe ich an den Bundespräsidenten abgeben. Der Bundeskanzler hat seit dem 01. Juli 2001 Kenntnis, die Verantwortung trägt die Regierung Schröder, sie wird sich eines Tages - früher oder später - rechtfertigen müssen.

Was ich über Psychologie weiß

Ende der 60er-Jahre habe ich mich mit dem Werk von Sigmund Freud befassen müssen, um mit meinen damaligen studentischen Freunden, sie studierten meist Soziologie, Politologie und Psychologie, mitreden zu können. So lernte ich *Psychoanalyse* und *Totem und Tabu* kennen. Den meisten Menschen sind die Begriffe „*das Ich, das Es, das Überich, die Libido und der Destruktionstrieb, der Ödipuskomplex, Kastrationskomplex, Penisneid*“ und weitere Komplexe aus der „Freudschen Gruselanalyse“ nicht bekannt. Wer heute damit argumentiert, erhält meistens ein mitleidiges Lächeln.

Damit gedachte der Wiener Nervenarzt die „kranken Seelen“ zwischen 1917 und 1933 zu heilen, er hatte keine Ahnung von gesunder Ernährung und der Vitaminforschung, sonst hätte er sich viel beschriebenes Papier ersparen können. Viele seiner Erkenntnisse wurden verworfen und hängen heute (mit Recht) am Nagel, sie werden selbst von Psychologen angezweifelt. Die Nobelpreiskommission wußte genau, warum sie ihm keinen Nobelpreis verlieh. Gruselmärchen gehören weder in den Bereich der Medizin noch in den der Literatur.

Freuds Psychoanalyse erinnert stark an die Rituale der katholischen Kirche. Er wird den *P f a f f e n s p i e g e l* (Otto von Corvin-Wiersbitzki) und den aus dem Ende des Mittelalters stammenden *H e x e n h a m m e r* (lat.: Malleus maleficarum, Jakob Spenger u. Heinrich Institoris) genau gekannt haben. Durch diese Werke, die kein Segen über die Menschheit brachten, und mit einem Schuß Okkultismus (Parapsychologie) mußte sich etwas machen lassen - vielleicht entstammte es Freuds *Unterbewußtsein* - das ist nur eine Spekulation von mir.

Aus dem Beichtstuhl der Ohrenbeichte, in dem der Sünder noch heute seine Schuld von der Seele redet und in dem ihm die Sünden vergeben werden, könnte die Psychiatercouch geworden sein. Der *H e x e n h a m m e r* wurde zum Gesetzeswerk und lieferte eine Beweisführung, aus der es kein Entrinnen gab - die Hexen brannten bis 1793 in Deutschland. Er wurde von vier namhaften Professoren der Kölner theologischen Fakultät unterschrieben - daher Vorsicht und Skepsis vor Titeln.

Albert Einstein kam mit seiner Relativitätstheorie recht früh zu Weltruhm. Mit 42 Jahren erhielt er 1921 den Nobelpreis für Physik. Bei ihm buhlte Sigmund Freud um Anerkennung für seine Psychoanalyse, die Einstein ihm anfangs verweigerte. Ironie des Schicksals, Einstein hatte einen kranken Sohn, der in die Hände von Freud geriet. Ob er geheilt wurde, weiß ich nicht. Einstein änderte seine Meinung und verhalf dem Nervenarzt zu seinem Durchbruch, und das Schicksal der Welt bekam einen neuen Verlauf.

Einstein befürwortete den Bau der Atombombe, es kam zur „kritischen Masse“, Freud mit der Psychoanalyse verhindert bis heute die „kritische Masse“. **Relativ zum Wissen sind wir dümmer als im Mittelalter.**

Wenn es psychische (seelische) Krankheiten gibt, dann ist der Hirntod anzuzweifeln. Wenn Herz und Lunge arbeiten, keine Hirnströme mehr fließen, handelt es sich noch immer um einen lebenden Leib, in dem sich eine Seele befinden kann. Der Mensch ist in diesem Zustand keine Leiche. Bisher ist es keinem Wissenschaftler gelungen, eine Seele nachzuweisen, sie gehört der christlichen Religion und nicht der Psychologie.

Im dritten Programm (N3) wurde nachts eine Sendung über Organtransplantation ausgestrahlt, es ist schon einige Jahre her. Dort berichtete man, daß Hirntote, bevor sie zerschnitten werden, betäubt und festgeschnallt werden müssen, sie schlagen um sich - es war der reinste Horror.

In einer anderen Sendung, die vor kurzem erst lief, zeigte man viele Männer aus einem Dorf in Indien, die eine lange Narbe in der Haut über einer Niere hatten. Sie hatten eine Niere

aus purer Not verkauft und blieben hinterher arm wie vor der Operation - das nennt man (psychologisch) Organspende.

Psychologie hat es schon immer gegeben, sie war nur ganz anders als die nach Sigmund Freud. Ich kämpfe nicht gegen seine Psychologie, die ist mittlerweile in den Hirnen der Menschen eingebrannt, wird sich aber im Laufe der Zeit verändern - hoffentlich zum Besseren. Traumdeutung (der einzige Köhner war bisher Moses), Graphologie (verhinderte berufliche Chancen von intelligenten Menschen) und Physiognomie (macht manche Menschen wegen ihrer Kopfform zu Verbrechern) als Teilgebiete der Psychologie, wurden durch die Vernunft denkender Menschen überwunden, und sie verschwanden - s t i l l s c h w e i g e n d .

Die Welt gehört den Phantasten und Exzentrikern, sie sind die wahren Menschen und verändern die Welt zum Guten - vielleicht bin ich einer, das wird die Zukunft zeigen - Erbsen und Geld mögen andere zählen.

Bruno Rupkalwis

Schenefeld, 21. Januar 2002

Die Betrüger-Ökonomie

Wenn der Kanzler und seine Partei vor den Wahlen Steuererhöhungen für tabu erklären und sich wenige Tage danach nicht mehr an ihr Versprechen erinnern, dann ist das natürlich keine »Steuerlüge«, sondern ausgleichende Gerechtigkeit in schwierigen Zeiten.

Wenn die Deutsche Telekom tausenden Kunden immer wieder überhöhte Rechnungen ins Haus schickt, dann handelt es sich dabei selbstverständlich um »ein Versehen«.

Wenn Gastronomen und Hoteliers, Einzelhändler und Handwerker die Einführung des Euro zu unverschämten Preiserhöhungen nutzen, dann können das logischerweise stets nur einzelne »schwarze Schafe« sein, die das Ansehen ihrer Zunft schädigen.

Wenn kopfstärke Strukturvertriebe im Verein mit gewissenlosen Bankern hunderttausenden Bundesbürgern Schrott-Immobilien zu völlig überzogenen Preisen andrehen, dann handeln sie selbstverständlich nur »marktgerecht«.

Wenn Chirurgen gebrauchte Herzklappen implantieren und dafür den Neupreis berechnen und Hunderte ihrer Kollegen bei den Krankenkassen Leistungen abrechnen, die sie nie erbracht haben, dann beklagen wir allenfalls das »mangelnde Kostenbewusstsein im Gesundheitswesen«.

Wenn der Frankfurter Oberstaatsanwalt Wolfgang Schauensteiner Dutzende Beamte und Angestellte in den Baubehörden von »Mainhattan« der Korruption überführt, dann ist das auch nur wieder ein ganz normaler »Reinigungsprozess« innerhalb eines ansonsten hervorragend funktionierenden öffentlichen Dienstes.

Wenn die Vorstände von Konzernen wie DaimlerChrysler, Deutsche Bank oder Deutsche Telekom ihre ohnehin üppigen Millionengehälter zweistellig aufbessern, während sie das Vermögen der Aktionäre ruinieren und tausende Mitarbeiter auf die Straße setzen, dann sprechen wir vornehm von der Notwendigkeit einer »wettbewerbsfähigen Vergütungsstruktur«.

Der schnelle Deal, das krumme Geschäft ...

Wir haben uns daran gewöhnt, die täglichen Meldungen aus Politik und Wirtschaft mit den Augen eines Kindes zu betrachten, das Lesen lernte, als die Welt noch in Ordnung war. Unser Wahrnehmungsapparat stammt aus einer Zeit, als man noch zwischen Gut und Böse unterschied; einer Zeit, die zwar auch Ungerechtigkeiten, Neid und Zwietracht kannte, in der aber jeder sein gerechtes Auskommen fand. Diese Zeit, wir ahnen es, ist passé. Ob aus Gewohnheit oder aus Sentimentalität aber halten wir an der Fiktion fest, dass es, allen Krisen zum Trotz, im Erwerbsleben eben doch gerecht zugehe. Dass jeder den seinen Talenten und Fähigkeiten entsprechenden Platz finde, wenn er sich nur hinreichend qualifizierte und anstrengte.

Weil wir davon ausgehen, dass die Wirtschaft alles in allem ganz in Ordnung sei, filtern wir den Jahr für Jahr anschwellenden Strom schlechter Nachrichten so lange, bis er sich in einer Vielzahl handlicher »Einzelfälle« auflöst. Beharrlich weigern wir uns, zur Kenntnis zu nehmen, dass schon die schiere Menge der Bestechungs- und Betrugs-Skandale ausreicht, den Gesamtzustand des Wirtschaftsgeschehens infrage zu stellen. Vernünftigerweise müsste man nämlich unterstellen, dass die bekannt gewordenen Fälle ohnehin nur die Spitze eines Eisbergs bilden, denn aufgedeckt wurden sie in der Regel ja mehr oder weniger zufällig.

Aber weil die Verursacher all dieser Pleiten-, Pech- und Pannen-Fälle so viele gute Gründe für ihr Versagen anführen, haben wir es längst aufgegeben, sie zur Rechenschaft zu ziehen. Wer will heute noch an die geheimen Spender des Altkanzlers Helmut Kohl erinnert werden, wen interessieren die Leuna-Akten, wen die Schuldigen der BSE- und Nitrofen-Skandale, wen die Urheber all der anderen Affären, mit denen uns die Medien täglich überfüttern? Ja, wir interessieren uns im Grunde nicht mal mehr für die Ursachen des jämmerlichen Zustands unseres Gemeinwesens, solange er uns nicht persönlich trifft. Wir haben uns einlullen lassen von der gut geölten Propagandamaschinerie der Parteien und Ministerien, der Unternehmen und Verbände und übersehen den tief greifenden Wandel, den das Wirtschaftsleben in den letzten Jahren durchgemacht hat.

Das Gift im Öko-Weizen, die Steuerflucht der Konzerne, der Betrug an der Börse, die gefälschten Bilanzen, der Spendensumpf in der Kölner SPD, die flächendeckende Korruption, die endlose Pleitewelle - all das nehmen wir nur am Rande wahr, als zwar bedauerliche, aber unvermeidliche Betriebsunfälle einer im Kern gesunden Wettbewerbsgesellschaft. Ein Irrtum, wie sich noch zeigen wird.

In Wahrheit nämlich ist die Kriminalisierung unseres Wirtschafts- und Polit-Systems schon so weit fortgeschritten, dass korrektes Verhalten bereits als Ausnahme gelten darf. Unaufhaltsam hat sich die soziale Marktwirtschaft Ludwig Erhards weiterentwickelt zur höchst unsozialen Machtwirtschaft. Jeder nimmt, was er kriegen kann, und behält, was er geben sollte. Hier herrscht kein fairer und offener Wettbewerb, sondern das Diktat der Dunkelmänner und das Recht des Stärkeren. Nicht mehr der Austausch reeller Waren und Dienstleistungen ist das Ziel des ökonomischen Prozesses, sondern die leistungslose Bereicherung. Der schnelle Deal, das krumme Geschäft, der große Reibach - das ist es, wovon mittlerweile allzu viele Unternehmer und Manager träumen.

Galt früher die Gründung eines eigenen Unternehmens, der Aufbau einer Kanzlei oder Praxis oder wenigstens die Karriere in einem renommierten Konzern als höchstes aller Berufsziele, so haben jetzt der millionenschwere Börsencoup, das schnelle Provisionsgeschäft, der elegante Steuerbetrug den größeren Reiz.

Beschleunigt wurde der Verfall der Sitten vom Siegeszug des amerikanischen Turbokapitalismus. Wall Street war zu Beginn der 90er-Jahre angetreten, die Wirtschaft zu reformieren. Gebieterisch forderten Banken und Pensionsfonds, Sparer und Investoren höhere Renditen für ihr Kapital, und um ihre Interessen durchzusetzen, schlossen sie einen verhängnisvollen Pakt mit den angestellten Managern der Publikumsgesellschaften: Wenn sie den Aktienkurs in die Höhe trieben, so versprachen sie den Firmenlenkern, dürften diese teilhaben am großen Geldsegen.

Das war nicht nur der Beginn einer beispiellosen Börsenhausse, sondern auch der Anfang dessen, was wir als »Globalisierung« oder »Turbokapitalismus« fürchten. Der »Spiegel« verstieg sich in einer Titelgeschichte gar zu dem romantisch verklärenden Begriff »Raubtier-Kapitalismus«. Inzwischen wissen wir, dass es sich eher um eine Betrüger-Ökonomie handelt. Der Turboantrieb der amerikanischen Volkswirtschaft bestand zu einem großen Teil aus falschen Zahlen, und die Raubtiere entpuppten sich als gewöhnliche Kriminelle.

Bevor der Schwindel aufflog, verbreitete die vorgebliche »Shareholder Revolt« jedoch Angst und Schrecken. Überall auf dem Globus kopierten die Wirtschaftsbosse das amerikanische Erfolgsmodell. Die Firmen organisierten sich neu, sortierten ihr Portefeuille, entließen massenhaft Personal und versuchten mit aller Gewalt die Renditen zu steigern. »Ich kenne nur ein Ziel: Profit, Profit, Profit«, verkündete im fernen Deutschland Daimler-Benz-Vorsteher Jürgen Schrempp, und sein Managerkollege Jürgen Dormann fand nichts dabei, um dieses Ziels willen den hundertjährigen Chemiekonzern Hoechst zu zerschlagen.

An der Börse freilich stiegen die Kurse noch schneller als die Gewinne der Unternehmen, und so baute sich allmählich eine gewaltige

Spekulationsblase auf. Die Geldgier der Börsianer wie der Manager pervertierte die ursprünglich vernünftige Absicht, das Produktivkapital so effizient wie möglich einzusetzen. Statt langfristiger Unternehmensziele verfolgten die mit lukrativen Aktienoptionen geköderten Firmenchefs letztlich nur noch das eine Ziel: möglichst schnell selbst reich zu werden. Und was den Figuren an der Spitze recht war, das konnte der Masse der Besserverdienenden nur billig sein. Das leicht verdiente Geld machte aus risikoscheuen Sparern in den USA wie in Europa ein Heer gieriger Spekulanten. Wenn man mit ein paar Aktien oder Fondsanteilen binnen weniger Monate mehr verdienen konnte als mit seinem Job in einem ganzen Jahr, dann verlor jede ernsthafte Tätigkeit ihren Reiz. Noch wurden die Spätfolgen des Aktienwahns nicht hinreichend untersucht, doch kann kaum bezweifelt werden, dass sie gravierend sind. Millionen Arbeitnehmer, in den USA wie mittlerweile auch in Deutschland, machten immer größere Teile ihrer Altersversorgung abhängig vom Börsenglück. Was ist die berühmt-berüchtigte »Riester-Rente« anderes als der missglückte Versuch, die staatliche Rentenversicherung durch erhoffte Kursgewinne zu entlasten?

Das Geld ist weg, geblieben ist die Gier

Verhängnisvoller noch dürften sich die psychischen Schäden der Superhausausrüstung auswirken. Die Yuppie-Generation, mit ein wenig antrainiertem Wissen um die Bedienung digitaler Geräte ausgestattet, beanspruchte qua Geburt das Recht auf ewig währenden Wohlstand, und einige Zeit sah es tatsächlich so aus, als ob die so genannte »New Economy« die ehernen Gesetze von Soll und Haben außer Kraft gesetzt hätte. Dotcom-Firmen mit nicht viel mehr als einer geklauten Geschäftsidee im Gepäck waren, kaum gegründet, an der Börse plötzlich Milliarden wert, und alle, Manager, Mitarbeiter und Aktionäre, fanden dies ganz selbstverständlich. Die Mühsal konventionellen Geldverdienens, etwa durch so etwas Altmodisches wie echte Arbeit, kannten viele der schnellreichen Glückssritter allenfalls durch die Erzählungen ihrer Eltern.

Der künstlich aufgeblähte Reichtum des Aktionärsvolks indes verflüchtigte sich durch den Zusammenbruch der Kurse genauso schnell wieder, wie er entstanden war. Allein in den USA verloren die Aktionäre über 5000 Milliarden Dollar, an den deutschen Börsen lösten sich etwa 1200 Milliarden DM oder 600 Milliarden Euro in nichts auf. Das Geld ist weg, geblieben aber sind die Gier und die unerträgliche Leichtigkeit des Scheins. Getrieben von den Verlusten an der Börse wie von den Forderungen der Investoren, lässt die Geschäftswelt jetzt alle Hemmungen fahren. Niemand will sich mehr mit den vier bis fünf Prozent Kapitalrendite zufrieden geben, die in früheren Jahren das Normalmaß bildeten. Gefordert werden heute zwölf, fünfzehn oder gar zwanzig Prozent, netto natürlich, je nach Branche und Betriebsgröße. Doch die Industrie hat ihre Rationalisierungsreserven ausgeschöpft, der Handel hat sich zu immer größeren Einheiten zusammengeschlossen, das Dienstleistungsgewerbe die Kosten gekappt. Auf legalem Weg sind weitere Steigerungen, zumindest in den hoch entwickelten Industrieländern, kaum noch zu erzielen ...

Dem Bürger will jeder an den Geldbeutel

In dieser gar nicht mehr schönen neuen Wirtschaftswelt hat der ehrliche Mitspieler schlechte Karten. Ob als Angestellter oder als Verbraucher, als Patient, Häuslebauer oder Geldanleger - stets läuft man Gefahr, ausgenutzt, übervorteilt, betrogen zu werden. Vom Staat als Gesetzgeber und der Justiz als seinem Vollzugsorgan ist nur selten Hilfe zu erwarten, und wenn sie erfolgt, dann fast immer zu spät.

Das mag daran liegen, dass der Staat selbst Teil der Betrüger-Ökonomie geworden ist. Die Parteien als Träger der politischen Willensbildung sind tief verstrickt in immer neue Spenden- und Korruptionsskandale. Die Regierungen, egal welcher Couleur, handeln stets nach dem Prinzip der Opportunität und nicht nach dem der Wahrhaftigkeit. Die Abgeordneten in den Parlamenten gehen allerlei bezahlten Nebentätigkeiten nach und weigern sich bis heute, diese offen zu legen. Nur der Bundestagspräsident soll Bescheid wissen. Die Gesetze werden immer unverständlicher, und der Justizapparat ist, besonders bei Wirtschaftsdelikten, heillos überfordert. Weil nur wenige Staatsanwälte in der Lage sind, Bilanzen zu lesen und komplexe Betrugsmanöver zu durchschauen, haben Wirtschaftsganoven bessere Chancen, ungeschoren davonzukommen als jede andere Verbrecherkategorie. Während ein ertappter Ladendieb gnadenlos zur Rechenschaft gezogen wird, gehen die Dunkelmänner im Chefbüro allzu häufig straffrei aus. Achtzig Prozent aller Verfahren enden, wenn es denn überhaupt zu einer Anklage reicht, mit einem Deal: Der Täter bekennt sich schuldig, akzeptiert eine vergleichsweise milde Strafe und kann schon morgen ein neues Geschäft ausbaldowern. Die Strafverfolger sind froh, den Fall abhaken zu können, und die Richter ersparen sich einen Verhandlungsmarathon.

Ernst machen die Organe des Staates nur da, wo ihre eigenen finanziellen Interessen auf dem Spiel stehen. Großzügig bewilligt der um seine Einnahmen fürchtende Finanzminister mehr Planstellen für Steuerfahnder, Zollbeamte und Betriebsprüfer, doch für eine betriebswirtschaftliche Ausbildung der Staatsanwälte ist kein Geld vorhanden. Welchen Stellenwert der Schutz privaten Eigentums für unsere Politiker hat, beweisen aufs Schönste die Zustände an den Finanzmärkten. Als nach den massenhaften Betrügereien am Neuen Markt und den zahlreichen Insiderskandalen im »amtlich überwachten« Aktienhandel die Schutzvereinigungen der Kleinaktionäre nach einer strengeren Börsenaufsicht verlangten, da brachte die »grüne« Staatssekretärin Margareta Wolf im Bundeswirtschaftsministerium ein neues Gesetz auf den Weg. Es sollte die Rechtsstellung der Kleinaktionäre verbessern und die Kontrolle über das Geschehen an den Aktienmärkten verschärfen.

Was dann am Ende, nach der Behandlung »im parlamentarischen Raum«, herauskam, heißt »4. Finanzmarktförderungsgesetz« und dient in erster Linie den Interessen der Banken, Makler und Fondswalter, aber nicht dem der privaten Anleger. Statt einer effizienten Börsenpolizei wie der amerikanischen SEC wacht über die deutschen Aktienmärkte nun eine »Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht«, die ihr Geld eben von jenen Institutionen bekommt, die sie eigentlich kontrollieren soll: den Banken und der Deutschen Börse AG. Somit ist gesichert, dass alles bleibt wie bisher.

Nie zuvor in der Nachkriegszeit musste der private Geldverdiener, Konsument und Sparer zugleich, so sehr um seine materielle Existenz fürchten wie in den Zeiten der Bilanzfälscher und Preistrickser. Jeder will ihm an den Geldbeutel - der Arzt und der Abfallentsorger, die Bank und der Bauträger, der Elektriker und der Energielieferant, das Finanzamt und die Friedhofsverwaltung, der Klempner und die Kommune, der Vermieter und der Versicherer. Anders als die professionellen Akteure der Betrüger-Ökonomie, die sich Steuerberater und Rechtsanwälte leisten, ist der einzelne Bürger ganz auf sich allein gestellt in der Abwehrschlacht um sein Einkommen und Vermögen. Und dafür ist er im Normalfall denkbar schlecht gerüstet.

In der Schule erfährt er viel über die römische Geschichte, aber wenig über die deutsche Gegenwart. Niemand bringt ihm bei, wie man beim Autohändler einen Rabatt heraushandelt, bei der Bank die Gebühren drückt, den günstigsten Tarif herausfindet, den

Vermieter in die Schranken weist; keiner klärt ihn über seine Rechte gegenüber einem betrügerischen Reiseveranstalter auf, sagt ihm, was er mit der überhöhten Rechnung des Klempners anstellen oder wie er sich gegen die unberechtigte Forderung eines Versandhändlers zur Wehr setzen soll. Dem Mobbing am Arbeitsplatz - gemeint ist das systematische Schikanieren eines Mitarbeiters oder Kollegen mit dem Ziel, ihn ohne Abfindung los zu werden - ist er ebenso schutzlos ausgeliefert wie den Pressionen des geschiedenen Ehepartners. Offenbar haben unsere Kultusminister kein gesteigertes Interesse an allzu lebensstüchtigen Bürgern - die wahre Bildungskatastrophe ist noch gar nicht entdeckt.

Im Gedränge der Ellbogengesellschaft überlebt nur, wer genügend Selbstbehauptungswillen besitzt; die erforderlichen Kenntnisse muss sich jeder, von Fall zu Fall, selbst aneignen. Dieses Buch will der Titelflut auf dem Markt der Ratgeber-Literatur keinen neuen hinzufügen. Stattdessen sollen die Strukturen der Betrüger-Ökonomie aufgedeckt, soll die Wehrhaftigkeit der Leser gestärkt werden. Da auf den Staat als Ordnungsmacht kein Verlass mehr ist, gilt es, den einzelnen Bürger fit zu machen für den Überlebenskampf in einem außer Kontrolle geratenen Wirtschaftssystem. Nur wer die Maschen und Methoden der Akteure kennt, hat eine Chance, ihnen zu entgehen.

Moralisch gefestigte Naturen, die die Realität einer brutalen, auf Täuschung und Ausnutzung psychologischer Schwächen abzielenden Geschäftswelt blauäugig negieren, mögen dies für den falschen Weg halten. Möglicherweise würden sie es vorziehen, im Stil Ulrich Wickerts (»Der Ehrliche ist der Dumme«) oder des Jesuitenpaters und Managertrainers Rupert Lay (»Ethik für Manager«) an das Gute im Menschen zu appellieren, um dem Verfall der Sitten und Werte Einhalt zu gebieten. Die Hoffnung freilich, dem zügellosen Treiben der Turbokapitalisten mit einer Predigt an das Gewissen oder auch nur an die Vernunft beizukommen, dürfte ähnlich enden wie der Versuch, das Loch im Boden der »Titanic« mit einem Heftpflaster abzudichten ...

Passagen aus dem ersten Kapitel von Günter Ogger, Die EGO-AG
© Verlagsgruppe Random House

Günter Ogger, geboren 1941, ist einer der bekanntesten Wirtschaftspublizisten in Deutschland. Als Redakteur arbeitete er u.a. beim Wirtschaftsmagazin »Capital«, als Entwickler und Blattmacher bei »Wirtschaftswoche«, »Impulse«, »High-Tech« und dem Magazin der »Frankfurter Allgemeinen«. Seine Manager-Kritik »Nieten in Nadelstreifen« wurde mit einer Gesamtauflage von 1,2 Millionen Exemplaren eines der erfolgreichsten Sachbücher der Nachkriegszeit. Auch die nachfolgenden Titel wie »Das Kartell der Kassierer«, »König Kunde - angeschmiert und abserviert«, »Absahnen und Abhauen«, »Macher im Machtrausch« eroberten die Bestseller-Listen. Zuletzt sorgte der bei C. Bertelsmann erschienene Erfolgstitel »Der Börsenschwindel« für Aufregung bei Banken und Aktionären.

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Kirchenkreis Blankenese
Frau Pröpstin Malve Lehmann-Stäcker
Postfach 550544

22565 Hamburg

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkkrankheit Depression

Anlage: 2 Schreiben (E-Mail)
Datum: 29. Juli 2003

Sehr geehrte Frau Pröpstin,

herzlichen Dank für unser gestriges Telefongespräch, ich habe darüber nachgedacht. Ich habe die Hoffnung aufgegeben, daß von Seiten der Verantwortlichen (Elite) Maßnahmen getroffen werden. 12.000 Menschen bringen sich jährlich (allein in Deutschland) aufgrund depressiver Verzweiflung um - es ist ein Berg von Leichen, und die Ursachen sind erforscht.

Aus dem Munde eines Psychologen hörte ich in einer Fernsehdiskussion: „An 50% der Suizidtoten ist der Hausarzt schuld!“ Keiner widersprach ihm, weder der Moderator noch der Journalist des STERN, der einer der Teilnehmer an dem öffentlichen Meinungs austausch war. Wer ist an den restlichen 50% der Suizidtoten schuld?

Warum soll ich als einfacher Mensch an Ihre Ethikkommission schreiben, wenn Sie doch die Unterlagen weitergeben können. Die Evangelische Kirche steht in der Verantwortung, und Sie müssen mit diesem Wissen leben. Ich werde weiterhin Menschen antworten, wenn sie sich vertrauensvoll an mich wenden und meinen Rat wollen. Dazu füge ich Ihnen zwei Schreiben (E-Mail) bei.

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht, so eine wissenschaftliche Verifizierung (Studie), die Verantwortung der Evangelischen Kirche und Ihre persönliche Verantwortung als Seelsorgerin.

Mit freundlichem Gruß

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bruno Rupkalwis', written in a cursive style.

Hallo Gaby,

heute ist Dienstag, und es ist ein schöner Tag. Die Fahrt nach Hvide Sande in Dänemark war anstrengend. Ich habe bei der Autofahrt ziemlich geschwitzt, es war sehr heiß. Nachdem ich mein Quartier besorgt habe, ging es gleich an den Strand, und ich bin einige Kilometer gelaufen. Die Wassertemperatur ist angenehm und erfrischend. Ich kann meine Gedanken im Kopf sortieren, aber ich spreche auch mit Menschen, die ich hier zufällig kennenlerne.

Nun sitze ich draußen in der Natur und habe den Laptop auf dem Schoß. Der Himmel über mir ist weit und blau. Es ziehen einige weiße Wolken vorbei, die von der Sonne von unten beleuchtet werden. Aus der Ferne höre ich einige Motorengeräusche von Autos, sonst ist hier Natur pur, und es ist ein wunderschöner Abend.

Gaby, ich habe Deinen Brief gerade gelesen und will Dir nun gerne antworten. Wenn ich wieder zu Hause bin, werde ich das Niedergeschriebene an Dich absenden. Du mußt Dich noch ein wenig gedulden. Geduld ist auch eine Tugend, denke mal darüber nach und schreibe mir, was Dir dazu einfällt.

Ich freue mich, daß Du so gute Fortschritte machst. Immerhin hast Du schon 10 kg von dem abgegeben, von dem Du in Hülle und Fülle hast, und was Du so nicht brauchst. Gaby, Du hast dafür 20% Deines Erfolgs eingetauscht bekommen, das hat Dich glücklich gemacht, jedenfalls lese ich das aus Deinem Brief heraus. Wendest Du das Blatt und schaut von hinten auf Dein Ziel, hast Du noch 80% Glück vor Dir. Gaby, dafür lohnt es sich zu kämpfen, jeden Tag, für die glücklichen Momente. Gewöhne Dich an das Hungergefühl, dann wird es Dich eines Tages nicht mehr erdrücken. Noch ist es so, wenn Du satt bist, hast Du zuviel gegessen. Ich kann klug reden, ich brauche auf mein Gewicht nicht zu achten.

Was ist Glück? Hast Du darüber schon tiefer nachgedacht? Viele Menschen sind unglücklich, weil sie nicht im Lotto gewinnen, weil sie sich nicht so ein großes Auto leisten können wie ihr Nachbar, weil sie nicht gelernt haben, mit ihrem Geld umzugehen.

Glück ist dann, wenn ich meine Tochter in den Arm nehmen kann. Glück ist dann, wenn ich meinem Sohn über den Kopf streichele. Glück ist dann, wenn meine Frau nicht mit mir meckert. Ich liebe sie, auch wenn ich sie oft in der Luft zerreißen könnte. Glück ist auch, wenn ich einem fremden Menschen (Dir) schreibe, ihm vielleicht helfen kann. Glück ist immer nur eine vorübergehende Angelegenheit! Wer das ständige Glück sucht, wird es nicht finden, wird zu einem unglücklichen Menschen. Aber die Glücksmomente kommen immer wieder, wir müssen sie nur spüren, meistens sind es Kleinigkeiten, die das Glück verursachen - dann genieße die Zeit.

Gaby, der Kampf der Geschlechter gegeneinander wird ewig sein. Mann und Frau sind gleichberechtigt, aber nicht gleich. Wenn Du an Deinem Mann 51% guter Seiten erkennen kannst, dann hast Du einen guten Mann. Das Gleiche gilt aus seiner Sicht für Dich. Sprecht Euch darüber aus. Du weißt ja, ändern kann jeder nur sich selbst (sagt meine Frau), dann hat eine Ehe immer noch ihren Sinn. Es ist besser, sich mit seinem Partner zu streiten, als ihn nicht mehr zu haben. Gaby, ich möchte nicht auf meine Frau verzichten, auch wenn sie dauernd quakt. Ich empfinde schon Glück, wenn sie nur da ist - unser Haus ist dann nicht tot. Ich bin bestimmt kein idealer Mann.

So, wie Du mir schreibst, bist Du eine vielseitige Frau. Was ist eigentlich in Dich gefahren, daß alles so kam? Gaby, Du mußt einen fürchterlichen „black out“ gehabt haben, das bezeichnest Du als tiefes Loch. Das muß doch schon Jahre her sein? Kein Loch kann tief genug sein, es nicht wieder zu verlassen, es zuzuschaukeln. Es liegt an jedem Menschen selbst. Es zeichnet einen Menschen aus, wenn er sagt: „Ich will!“ Das habe ich noch aus einem früheren Schreiben von Dir in Erinnerung.

Daß Deine Arbeit in der Firma Spaß macht, freut mich für Dich. Schaffe so gut Du kannst und liefere stets gute und saubere Arbeit ab, und wenn Dein Chef ein anständiger Mensch ist, wird er Dir den gerechten Lohn dafür zahlen. Gaby, vertraue aber nicht jedem Menschen. Wenn ein Mensch Dich enttäuscht, tut es in der Seele weh, und der Spaten, der das tiefe Loch gräbt, ist meist nicht weit weg. Eine gesunde Vorsicht (nicht Mißtrauen) ist immer angebracht - vorausschauend denken, dann ist man auf Enttäuschung vorbereitet. Denke stets mit dem Kopf und nicht mit dem Bauch, also positiv und negativ denken.

Die dusseligen Psychogen wollen einem immer das positive Denken eintrichtern. Sie reden von der *halbvollen Flasche*. Das Leben besteht nicht nur aus einer Seite - der positiven. Es gibt auch die dunklen Seiten, die man akzeptieren muß, die kennst Du zur Genüge. Eine Münze hat immer zwei Seiten, und ich kann nicht nur mit einer Seite bezahlen. Gaby, ich denke, dieses wird Dir langsam klar. Wenn Du weinst, weine mit beiden Augen, wenn Du lachst, lache mit beiden Augen, und wenn Du Dich freust, sage es anderen Menschen. Sie freuen sich dann mit Dir - so wie ich es tue.

Meine Frau freut sich auch. Im Gedanken nimmt sie mit Dir gemeinsam ab, das soll ich Dir ausrichten und Dich grüßen. Sie würde sich freuen, wenn sie sich im Bezug auf Deinen Willen geirrt hat. Du wirst Dich an ihre früheren Äußerung erinnern. Gaby, die Menschen sind nicht alle gleich, aber sie sind gleich wertvoll.

Ich kann nicht auf jeden einzelnen Punkt eingehen, den Du mir schreibst, das wirst Du verstehen, und ich antworte auf das, was mir wichtig erscheint. Ich lese alles aufmerksam und registriere es. Wichtig ist, daß Du Dich

schriftlich äußerst und ein Mensch es liest, der Dich versteht. Wenn man seine Gedanken in Schriftform wiedergeben muß, muß man den Geist anstrengen, die Gedanken sind klarer umrissen und verpflichtender, als wenn sie nur gesprochen werden. Gaby, gib niemals Versprechen ab, die Du nicht halten kannst. Mit Versprechen bin ich sehr vorsichtig, und ich halte mich stets daran - leere Versprechungen sind Lügen!

Das Leben hat einen tieferen Sinn! Darüber zum Nachdenken bin ich erst durch die schwere depressive Erkrankung meiner Tochter gekommen. Gaby, ich bin dem sicheren Tod dreimal von der Schippe gesprungen, daß ich noch lebe, grenzt an ein Wunder. Ich habe als junger Mann mit meinen damaligen studentischen Freunden die *Psychoanalyse* von Sigmund Freud gelesen, dann noch den *Pfaffenspiegel*, das waren Werke, über die mein damaliger junger Verstand nicht (be)urteilen konnte. Heute sehe ich die Dinge anders. Die Psychoanalyse hat unsere Gesellschaft zu der gemacht, was sie ist - eine psychologisierte Ellenbogengesellschaft. Psychologische Methoden dienen nur immer einer Seite, schaden der anderen, und die meisten Psychologen sind nur Schwätzer. Wenn man das durchschaut hat, geht man diesen Priestern nicht auf den Leim und sieht die Sache differenzierter.

Gaby, der Computer zeigt an, daß die Batterie gleich leer ist.

Freundliche Grüße
Bruno

Schenefeld, 26.07.03

Hallo Gaby, ich bin heute wieder nach Hause gekommen. Meine Haut sieht aus wie bei einem Indianer. Ich habe sehr viel Sonne in fünf Tagen getankt und mich erholt. Nur geistig abschalten konnte ich nicht.

Dein Beispiel mit der Leiter ist gut, Du stehst auf der zweiten Sprosse. Aber eine Leiter kann umfallen. Besser ist es, wenn Du eine Treppe hinaufgehst, die kann keiner umstoßen. Du stehst auf der zweiten Stufe der Treppe und siehst noch drei Stufen vor Dir. Gehe nur nach vorn und schau nicht nach hinten. In Deinen Plänen (Ziel, Zeit, Wie, Kontrolle) steht ja, was Du willst und wie Du das machst. Warst Du schon zu Deiner Kur? (die ist eine volle Stufe).

Gaby, ich habe zwei Grundsätze: 1. Der Starke ist allein am stärksten!, und 2. Niemals aufgeben! Ich sehe aber ein, daß ich mein Ziel nicht ohne fremde Hilfe erreichen kann. Ich brauche Hilfe von einflußreichen Menschen. Ich kämpfe für die politische Durchsetzung einer wissenschaftlichen Studie über die *Zusammenhänge von Depressionen und Mangelkrankheiten* (Vitamin-Mangelernährung). Ich habe genug Material gesammelt, die meine Thesen bestätigen - sogar beweisen. Diese Studie wird mit allen Mitteln verhindert, ein Milliardenmarkt bräche zusammen, und die Geldverdiener gehen über Leichen. Politiker, Medien und Kirchen ignorieren meine Aktivitäten (Schreiben). Die Moral der Verantwortlichen (Elite) liegt in der Gosse - sie haben keine. „*Heilen verboten - töten erlaubt*“, heißt das neue Buch des Medizinkritikers Kurt. G. Blüchel. Ich habe es in meinem Kurzurlaub gelesen und viele meiner Thesen bestätigt gefunden. Unsere Ärzte haben von gesunder Ernährung keine Ahnung, auch das steht in dem Buch. Wie sollen sie depressivkranken Menschen helfen, wenn sie die Ursachen der Depression nicht wissen. Ich habe die Ursache gefunden, kein Verantwortlicher will sie wissen. Die Ärzte sind die Ursache für die meisten Toten in Deutschland, und jede zweite Operation ist überflüssig, wird nur aus Geldgier der Weißkittelzunft gemacht, schreibt der Autor. Nachdem ich das Buch gelesen habe, ist mir nur noch zum Kotzen (ich kann gar nicht soviel fressen, Urheber?). Wir werden als Volk von der Krankheitsmafia ausgeplündert, wurden aber vorher mit psychologischen Methoden verdummt und mit Pharmapillen vollgestopft. Ich selbst schlucke kein einziges Medikament (Vitamine sind keine Medikamente, sind Nahrungsergänzung). Unsere Politiker sind die letzten Pfeifen, darüber könnte ich Dir ein Lied vorsingen.

Gaby, ich danke Dir herzlich, daß Du mir Deine Hilfe anbietest. Ich habe alles Menschenmögliche (aus meiner Sicht) getan, und trotzdem fühle ich mich schuldig, mitschuldig an den vielen Toten - weil ich die Ursache weiß und sie nicht loswerde. Der Sohn eines ehemaligen Kollegen hat sich vor einem halben Jahr erhängt. Ich kriege es nicht fertig, meinen Kollegen darauf anzusprechen. Psychologen hätten keine Hemmung! Mit psychologischem Geschwätz werden die depressivkranken Menschen auf einen Irrweg geschickt.

Im Anhang befinden sich zwei Schreiben von mir, sie sind Teil meiner Aktivität.

Gaby, jeder ist sich selbst der Nächste, aber der gute Mensch denkt an sich selbst zuletzt. Das sind Gegensätze, die unsere psychoversaute Gesellschaft erzeugt. Ich sehe schwarz für unser Land. Gaby, denke an Dich und sei ein guter Mensch, und erkläre mir demnächst, was *Erfolgsfähigkeit* ist.

Haben Deine Kinder auch Gewicht abgenommen?

Alles Gute für Dich
Bruno

Hallo Vino,

nicht den Mut aufgeben: „**Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!**“ Ich habe mir Ihre Mail vom 07.05.03 nochmals durchgelesen. Die Symptome, die Sie beschreiben, sind nach meinen Erkenntnissen eindeutig Mangelerscheinungen. Sie weisen auf einen gestörten Stoffwechsel des Vitamin-B-Komplexes hin; in Ihrem Körper stimmt etwas nicht mehr. Wer über einen längeren Zeitraum falsch ernährt ist, wie Sie es selbst erkannt haben, wird eines Tages krank. Dann kommt noch erschwerend hinzu, daß unsere heutige Industrieernährung (unreife Ernte, Lagerung, Transporte, chemische Zusätze, Veränderung, Hitze usw.) von Haus aus nicht mehr ausreichend lebenswichtige Nährstoffe (Vitamine) liefert.

Thiaminmangel (B1) = Schwindel / Schwäche, Depression; Kreislauf

Niacinmangel (B3) = Magen-Darm; Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Depression; trockene Haut

Biotinmangel = Haarausfall, Depression

Die Vitamin-Mangelkrankheiten der B-Vitamine heißen *Pellagra und Beriberi*. Ihre Symptome können verschieden stark im Vordergrund stehen. Voll ausgeprägt kommen diese Krankheiten in Europa nicht mehr vor, ihre Symptome werden von Ärzten meist nicht erkannt. Eines der Symptome sind Depressionen. Sie sollten einen Arzt suchen, der in Ernährungsmedizin (Orthomolekulare Medizin) ausgebildet ist. Das ist aber schwierig, weil es nur wenige gibt. Heilpraktiker sind auf dem Gebiet meist besser als Ärzte. Die Ausbildung der Ärzte zieht das Wissen über Vitamine nicht heran - nicht einmal als Wahlfach, deshalb haben sie auf dem Gebiet keine Ahnung. Das ist zwar ein Trauerspiel, aber es ist leider so.

In medizinischen Nachschlagewerken habe ich folgende Begriffe gefunden, die mit Depressionen in einem engen Zusammenhang stehen: *Thiamin (B1), Pyridoxin (B6), Folsäure, Nicotinamid (B3, Niacin) und Biotin*. Die Vitamine des B-Komplex haben Wechselbeziehungen untereinander. Das Pyridoxin (B6) hat eine sehr wichtige Bedeutung, denn ohne Pyridoxin (B6) ist die Biosynthese der Neurotransmitter (Botenstoffe) im Gehirnstoffwechsel nicht möglich. Depressivkranke Menschen haben meist Mangel beim Botenstoff *Serotonin*, das auch als Glückshormon bezeichnet wird.

Wenn man richtig ernährt ist (zusätzlich rohes frisches Obst und Gemüse essen), sollten die Mangelerscheinungen nach etwa 2 - 3 Wochen ausgeheilt sein. Es ist erfreulich, daß Sie nun morgens Frühstück essen und auf ausgewogene Ernährung achten: „*Etwas hat es schon gebracht*“, schreiben Sie - es ist aber noch nicht genug. In EUNOVA forte (orange/weiß) fehlt das wichtige Vitamin *Folsäure*. Es ist von allen Vitaminen das empfindlichste, und nur noch wenige Menschen sind damit ausreichend versorgt. Das wäre noch ein wichtiger Hinweis für Sie. In der neuen blauen Schachtel (Eunova forte) ist auch Folsäure enthalten, es ist aber noch teurer.

Eine Frau, die auch großen Kummer hat, schrieb mir kürzlich: „*Wenn sich das tiefe Loch ankündigt, schlucke ich zwei Vitaminpillen von Aldi zusätzlich. Nach 10 Minuten geht es mir besser!*“ Normal nimmt sie 6 - 8 Aldi-Kapseln täglich ein. Im Aldi-Vitaminpräparat (**26 wichtige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente; 100 Stück, 3,99 Euro**) sind alle notwendigen Stoffe enthalten, nur die Dosierungen sind viel zu niedrig.

Von einer (orthomolekular) ausgebildeten Ärztin aus Österreich liegt mir eine Unterlage vor, bei der sie Mengeneempfehlungen von mehreren Vitaminforschern herangezogen und ausgewertet hat. Ich habe mit ihr persönlich gesprochen (telefoniert).

Thiamin (B1), essentiell für die Übertragung von Nervenimpulsen und für den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
Zufuhr-Empfehlungsspanne: 20 - 300 mg

Riboflavin (B2), essentiell für das Wachstum des Gewebes und bei Bildung von Enzymen, Haut und Schleimhäute
Zufuhrempfehlung: 20 - 200 mg

Nicotinamid, Niacin (B3), höhere Dosen an B3 + B6 + C werden zur Behandlung von psychischen Störungen eingesetzt. Depressionen, Demenz und Schizophrenien werden ebenfalls mit Vitamin B3 überraschend erfolgreich behandelt.
Zufuhrempfehlung: 250 - 750 mg

Pyridoxin (B6), bei Neuropathien und psychischen Störungen wurde B6 mit gutem Erfolg eingesetzt.
Zufuhrempfehlung: 30 - 350 mg

Folsäure, Herzerkrankungen, psychische Erkrankungen und neurologische Störungen (bei allen psychischen Erkrankungen ist es sinnvoll, Folsäure zusammen mit Vitamin B12 (Cobalamin) einzunehmen).
Zufuhrempfehlung: 0,4 - 0,8 mg

Biotin hat sie nicht aufgeführt, es hat aber auch Bedeutung im Zusammenhang mit Depressionen. Bei den Mineralstoffen werden Kalzium-, Kalium-, besonders Magnesium- und Zinkmangel erwähnt. Die ganze Angelegenheit ist ziemlich verworren, man hat vermutlich aus Geldgier von bestimmten Seiten kein Interesse, diese Problem genau zu erforschen. Deshalb leiden die Menschen!

Teilen Sie mir noch kurzfristig mit, ob Sie empfindlich gegen Sonnenlicht sind, ob Ihre Haut empfindlich ist. Haben Sie Durchfall oder sehr weichen Stuhlgang. Das wären wichtige Hinweise auf Pellagra, der Vitamin-B3-Mangelkrankheit. Bei Magen- und Darmbeschwerden wird B3 nicht ausreichend aufgenommen.

Vino, die Vitaminforscher empfehlen die Einnahme sehr hoher Dosen an Vitaminen. Die Einnahme von B-Vitaminen (wasserlöslich) ist nicht gefährlich, weil sie, wenn sie nicht gebraucht werden, auf natürlichem Wege ausgeschieden werden. Versuchen Sie folgende Radikalkur: Kaufen Sie bei Aldi das Multi-Vitaminpräparat (kleine Plastikdose in einer Schachtel, Inhalt 100 Stück) und nehmen täglich über den Tag verteilt 8 Stück ein. Wenn die Dose leer ist, wünsche ich mit Ihnen, daß es endlich geholfen hat. Wenn die Angstzustände verschwunden sind, können Sie gerne mit Ihren Eltern auf Reisen gehen - **Sie sind ja nicht allein!**

Übrigens, wie heißen Sie eigentlich? Alles Gute für Sie, und

mit freundlichem Gruß

Bruno Rupkalwis

Gesprächsprotokoll

zum Telefonat vom 28.07.03 mit
Frau Pröpstin
Malve Lehmann-Stäcker, Evangelische Kirche

Das Gespräch fand sachlich, aber unter einer kühlen Atmosphäre statt. Die Pröpstin sagte, die Kirche könne nicht helfen. Sie erläuterte einiges, was aber nicht die ursächliche Fragestellung (Depressionen) betraf.

Frau Lehmann-Stäcker macht sich die Fragestellung nicht zu eigen (Lebensglück von 4 Millionen Menschen!), gab ausweichende Antworten, verwies vielmehr darauf, daß sie selbst *Psychologin* sei. Sie verübelte einen Absatz in meinem Schreiben an die Bischöfin Wartenberg-Potter, in dem ich über „Stimmen“ schrieb, die ich nie gehört habe.

Letztlich empfahl sie, an das Amt für Öffentlichkeit (AfÖ) - Ethik (Herrn Pastor Sachau) zu schreiben.

Sie nannte folgende Adresse:

Dr. Rüdiger Sachau
Amt für Öffentlichkeitsethik
Feldbrunnenstraße 29, 20148 Hamburg



Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Kirchenkreis Blankenese
Frau Pröpstin Malve Lehmann-Stäcker
Postfach 550544

22565 Hamburg

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Anlage: Offene Schreiben
Datum: 17. Juli 2003

Sehr geehrte Frau Pröpstin,

herzlichen Dank für Ihr erbauliches Schreiben. Es ist das einzige Schreiben neben einem Schreiben aus dem Vatikan, das mir Hoffnung macht, daß Menschlichkeit und Moral noch nicht ganz gestorben sind. Allerdings habe ich die Wahrheit ein wenig korrigiert, so daß ich mir den Vorwurf der Unehrlichkeit mache.

Ihr freundliches Angebot zu einem persönlichen Gespräch nehme ich gerne an, wenn Sie es weiterhin aufrecht erhalten wollen, jedoch muß Wahrheit über meinem Handeln und über meinen Schreiben liegen. Mein letztes Schreiben vom 09.07.03 an Frau Bischöfin Wartenberg-Potter hat sich mit Ihrem Schreiben gekreuzt. Ich habe, ehrlich gesagt, nicht mehr mit einer Antwort gerechnet.

Selbstverständlich bin ich damit einverstanden, daß Frau Bischöfin über alles informiert wird. Ich wäre dankbar, ihr das Problem persönlich vorzutragen zu dürfen. Eine therapeutische Behandlung benötige ich nicht.

Frau Pröpstin, damit Sie informiert sind, worum es wirklich geht, füge ich einige Schreiben bei, die auch dem medizinischen Fachverlag *de Gruyter* (Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch) vorliegen. Die Schreiben wurden ignoriert, wie fast alle meine Schreiben - es ist zum Verzweifeln. Es geht um das Lebensglück von Millionen Menschen, daher sind meine Schreiben „Offene Briefe“. Es ist die einzige Möglichkeit, die ich habe, daß man mir lesend zuhört - kein Verantwortlicher versteht mich. Warum nicht? Ich bitte Sie herzlich, nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie die Schreiben aufmerksam, mit offenem Herzen und Verstand.

Wir leben in einer *psycho-medizinischen Diktatur*, die die Bevölkerung ausplündert. Diese Erkenntnis habe ich vor etwa zwei Jahren bekommen. Die Worte sind hart, aber sie sind die Wahrheit. Eine wissenschaftliche Verifizierung (Studie) des rudimentären Wissens über Depressionen wird mit allen Mitteln verhindert, man läßt das Wissen bewußt verkommen und geht dabei über Leichen. Es erinnert an dunkle Zeiten, als mein Vater wegen einer „*dummen Äußerung*“ vor einer Behörde sieben Monate im KZ saß - er war kein Held.

Die Depressionen sind seit etwa 40 Jahren erforscht, es ist in medizinischen Nachschlagewerken dokumentiert, man muß nur richtig zu lesen verstehen und über die Fähigkeit verfügen, in logischen Verknüpfungen denken zu können.

„*Heilen verboten - töten erlaubt*“, heißt das neue Buch (Mai 2003) des Medizinkritikers Kurt G. Blüchel. Ich habe es gestern gekauft und die ersten vierzig Seiten gelesen. In Deutschland herrscht medizinische Anarchie: „*Das kriminelle Weißkittel-Syndikat betreibt rücksichtslose Ausbeutung der sozialen Sicherungssysteme*“, steht in dem Buch - es sind nicht meine Worte. Ich kann dem Autor nur voll beipflichten: So habe ich es selbst erlebt!

Ich werde einige Tage allein nach Dänemark fahren, lange Spaziergänge an der Nordseeküste machen und meine Gedanken ordnen. Ich brauche nach zweieinhalb Jahren Kampf gegen deutsche Ignoranz Abstand. Zurückgekehrt, werde ich Sie telefonisch um das Gespräch bitten. Wir Menschen sind so klug, daß wir unsere eigene Dummheit nicht begreifen, und da nehme ich mich selbst nicht aus. Keiner wagt es, mir das zu sagen. Ich habe Gott erlebt - aber das bleibt mein Geheimnis.

Mit freundlichem Gruß

Herrn
Präsident des Deutschen Bundestags
Wolfgang Thierse
Deutscher Bundestag

10557 Berlin

Betr.: Depression - der Deutschen Krankheit
Anlage: Ihre persönliche Aktivität



In Deutschland regiert medizinische Anarchie: Das kriminelle Weißbittel-Syndikat betreibt rücksichtslose Ausbeutung der sozialen Sicherungssysteme; organisierte Fälscherbanden unterwandern medizinische Fakultäten und wissenschaftliche Institutionen; internationale Pharma-Konzerne missbrauchen Hunderttausende nichteinwilligungsfähiger Patienten - insbesondere Säuglinge und Demenzkranke - zu menschenverachtenden Arzneimittel-Experimenten; Schmiergeld-Affären und Massenbetrügereien erschüttern das Beitragsgefüge der Krankenkassen; medizinisches Wettrüsten in Kliniken und ärztlichen Praxen macht alle Menschen zu ewigen Patienten; die Bataillone der Skalpellvirtuosen und Chemo-Künstler operieren Millionen Kranker allein aus Profit- und Karrieresucht; Ärztführer erpressen Politiker und schüchtern Krankenkassen ein; bundesweite Ermittlungen und gerichtliche Verfahren aufgrund von Bestechung und Korruption sind an der Tagesordnung. Vom einstigen Mekka medizinischer Koryphäen und Nobelpreisträger blieb ein provinzieller Rummelplatz mit medizinischem Budenzauber.

Der Wissenschaftsautor Kurt G. Blüchel liefert nach jahrelanger Recherche ein schonungsloses Porträt des bundesdeutschen Medizinbetriebs, der in seinen kriminellen Strukturen nur noch mit dem organisierten Verbrechen zu vergleichen ist. Sein Fazit: Die Korruption untergräbt die Integrität der Gesellschaft, hemmt die soziale und wirtschaftliche Entwicklung, unterhöhlt die öffentliche Verwaltung und gefährdet die Demokratie. Ein schockierender Aufklärungsbericht über das Medizin-Syndikat und sein skandalöses Unrechtssystem.

(Schutzumschlag des C. Bertelsmann Verlag, München)

Sehr geehrter Herr Bundestagspräsident!

Als Bürger dieses Staates habe ich die Hoffnung aufgegeben, daß von politischer Seite Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit und des Lebensglücks unserer Bevölkerung getroffen werden. Das Gegenteil ist der Fall! Von Seiten der Politiker sind Maßnahmen geplant, die von Politik und Medien als *Gesundheitsreform* bezeichnet werden. Herr Bundestagspräsident, glauben Sie an den Weihnachtsmann?

Bitte nennen Sie mir ein deutsches Gericht, bei dem ich Strafanzeige erstatten kann. Eine Verfassungsbeschwerde wegen Menschenrechtsverletzung in Deutschland ist sinnlos. Es bleibt uns nur der Art. 20 Abs. (4) GG - das Widerstandsrecht. Vertreten Sie eine andere Meinung?

Mit freundlichem Gruß

Thema: **Ihre Nachrichten 9. Juli 2003 (Volkskrankheit Depressionen)**
Datum: 16.07 03 14:29:54 (MEZ) - Mitteleurop. Sommerzeit
Von: Dr.Schnitzer@t-onlinede
An: BrunoRupkalwis@aol.com
Datei: **IhreNach** (2931 Byte) DL Zeit (32000 Bitls): < 1 Minute
Internet-eMail: ([Details](#))

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

Sie haben so recht mit Ihrer Argumentation. Aber an „Offizielle“ wie den Bundespräsidenten zu schreiben ist, „wie wenn man einen Ochsen ins Horn kneift“. Sie bekommen vielleicht eine freundliche Antwort, die aber nur der „Erledigung“ des Vorganges dient.

Wirksamer ist, wenn Sie eine eigene Internet-Site einrichten und dort die Dinge möglichst sachlich und emotionslos dokumentieren. Dann finden Sie Leute, die am Thema interessiert sind, über die Suchmaschinen (die beste: Google).

Außerdem könnten Sie Kontakt aufnehmen mit Michael Kent (Kent-Depesche):

<http://www.psychopolitik.de/Kent.htm>

Er befasst sich eingehend mit diesen Themen und veröffentlicht darüber. Vielleicht veröffentlicht er Artikel von Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen
Dr. Johann Georg Schnitzer

Dr. Johann Georg Schnitzer, Zeppelinstr. 88,
0-88045 Friedrichshafen, Deutschland/Germany
Fax: +49-(0)7541 -398561

E-Mail <mailto:Dr.Schnitzer@t-online.de> Deutsch <http://www.doc-schnitzer.de> D+Engl. (Haupt-Site)
<http://www.dr-schnitzer.de> English <http://www.doc-schnitzer.com>

GEHEIMNISSE DER GESUNDHEIT:

- > Hypertonie heilen <http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html>
- > Diabetes heilen <http://www.dr-schnitzer.de/bhz001.htm>
- > Weg zur Gesundheit <http://www.dr-schnitzer.de/awg001.htm>
- > Gesundheits-Suchmaschine <http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html>
- > Leben verlängern <http://www.dr-schnitzer.de/gesundheit-und-zivilisation.htm>
- > Bücherliste <http://www.dr-schnitzer.de/besteug2.htm>
- > Haben Sie heute schon jemand informiert?

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Herrn
Dr. Johann Georg Schnitzer
per E-Mail

D-88045 Friedrichshafen

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Offener Brief an einen Vorkämpfer

Volkskrankheit Depression

Anlage: Verteilerliste, PSYCHO-Briefe
Datum: 8. Juli 2003

Sehr geehrter Herr Dr. Schnitzer,

mein Sohn ist mit einem leicht schmerzenden Zahn zum Zahnarzt gegangen und kam mit drei plombierten Zähnen zurück. Er hat immer gute Zähne gehabt. Ich habe ihm dringend geraten, nicht zu Vorsorgeuntersuchungen und schon gar nicht mehr zu diesem Zahnarzt zu gehen, sich jedoch gesund zu ernähren und ggf. Nahrungsergänzung (hier: Kalzium, Mineralstoffe) zu betreiben. Wo gibt es noch anständige Ärzte?

Durch Zufall bin ich auf Ihre Internetseiten gestoßen, habe sie mir heruntergeladen und ausgedruckt. Sie haben ja so recht und führen doch einen aussichtslosen Kampf, wenn Sie sich an Politiker wenden. Ich kann ein Lied davon singen. Sie bekommen nur dumme Antworten, und die Bevölkerung weiß es längst - Politiker, nein danke! Ihre Angelegenheit, genau wie meine, muß an die Öffentlichkeit.

Es ist alles noch viel schlimmer gekommen, als Sie zu Beginn der 60er Jahre prophezeit haben. **Das deutsche Volk ist krank**, krank am Körper, krank an der Seele, und was am Schlimmsten ist: Krankgemacht im Geist! Wir werden von einer gierigen Krankheitsmafia (Pharma, Ärztesfunktionäre, Kassen) ausgeplündert, die mit den Mitteln der psychologischen Kriegführung (Werbung, Sprüche, Bestechung, Arztserien usw.) arbeitet und das Volk verdimmt. **Eugen Roth (1895 - 1976)** hat vieles vorausgesehen:

Gleichgewicht

Was bringt den Doktor um sein Brot?

a) die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf daß er lebe,
Uns zwischen beiden in der Schweben.

Nach diesem Prinzip arbeitet die Krankheitsmafia. Nachdem *Linus Pauling* den Nobelpreis für seine Forschungen erhielt, wurde im Jahre 1962 der *Codex Alimentarius* gegründet. Wer die Ernährung der Menschen in der Hand hält, verfügt auch über ihre Gesundheit. Nirgends wird mehr gelogen, als bei der menschlichen Ernährung und deren Inhaltsstoffen - nicht einmal bei Gericht. Sie führen Ihre Erkenntnisse auch auf *Werner Kollath* (Vorkämpfer Zivilisationskrankheiten) zurück. Kein Politiker kennt Kollath, keiner kennt Pauling, davon müssen wir ausgehen. „*Was erwarten Sie von Politikern?*“, frage ich rhetorisch. Kollath fütterte mit unserer Industriernahrung (Mehl, Zucker) Ratten tot. Wen halten Sie für die Begründer des *Codex Alimentarius*? Böse Zungen behaupten, es sei die deutsche Pharmaindustrie gewesen.

Ausweg

Wer krank ist, wird zur Not sich fassen.
Gilt's, dies und das zu *unterlassen*.
Doch meistens zeigt er sich immun,
Heißt es, dagegen was zu *tun*.
Er wählt den Weg meist, den bequemen,
Was *ein-* statt was zu *unternehmen!*

Der Pillenkonsum (Geldbetrag) hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt, die Gesundheit der Bevölkerung weiter verschlechtert. Die Zivilisationskrankheiten nehmen weiter zu, und die Krankheitsmafia lenkt von den wahren Ursachen ab. Auch wenn die Bevölkerung altert, muß sie nicht notgedrungen krank werden. Nach dem verlorenen Krieg gab es 100.000 Zuckerkrankte. Psychische Krankheiten gab es nicht, die mußten erst erfunden werden. Die Bevölkerung hat während des Krieges und nach dem Krieg erbärmlich gelitten, Nervenzusammenbrüche waren an der Tagesordnung, trotzdem fing sie mit dem Wiederaufbau an, hatte keine Zeit, psychisch krank zu sein.

Fünf Millionen Menschen leiden heute in Deutschland an Diabetes (neue Zahlen: acht Millionen), vier Millionen an der erfundenen Krankheit Depression (früher Schwermut, Melancholie; Tendenz steigend), genauso viele an Migräne, dazu kommen die undefinierbaren Ganzkörperschmerzen (1,6 Millionen, Fibromyalgie), die dummen Ärzten ein Rätsel sind, weiter massenhaft Rückenbeschwerden und bei unseren Alten Demenz. Die Krankheitsmafia fordert nun zusätzlich eine Demenzversicherung, fährt schubkarrenweise Psycho-Pillen in die Altenheime (Fernsehbericht) und stellt die Alten ruhig. Die *Pellagra* heißt auch 3D-Krankheit. Die drei D's stehen für Dermatitis, Diarrhö und *Demenz*. Sie läßt sich mit Nicotinamid (B3) wunderbar bekämpfen, aber das ist nicht opportun. An Vitaminen ist nichts zu verdienen! Unseren Ärzten sind **Mangelkrankheiten, deren Folgen und Symptome**, unbekannt, ihre Ausbildung (Approbationsordnung) sieht es nicht vor. Würde es gelingen, die Krankheitsmafia zu entmachten, würde die Bevölkerung genesen, und es gäbe einen sagenhaften Aufschwung in unserem Land. Sie haben so recht, das Lebensglück unserer Bevölkerung steht und fällt mit der Ernährung: „*Unser täglich Brot gib uns heute!*“, Brotsorten, die Sie geschaffen haben, gesund und vitaminreich.

Einsicht

Der Kranke traut nur widerwillig
Dem Arzt, der's schmerzlos macht und billig.
Laßt nie den alten Grundsatz rosten:
Es muß a) wehtun, b) was kosten.

In diesem Sinne: **Krankheitskosten rauf!** Die Schmerzgrenze ist noch nicht erreicht, der Bürger stöhnt zwar, läßt sich aber noch schröpfen, mit kleinen Näpfen - sonst tut es weh. Professor *Bert Rürup* kennt die Technik. Solange gesunde Bürger nicht auf die Straße gehen, wird sich nichts ändern. Die Wahrheit gehört auf den Tisch, ausgebreitet in Zeitungsberichten, schwarz auf weiß - nachlesbar. Das Internet ist z.Z. die einzige ungefilterte Nachrichtenquelle, daher ein Stein im Schuh der Mächtigen. Man findet dort viele Briefe an den Bundeskanzler, mit guten Ideen zur Gesundheit, doch immer heißt es: **Fehlanzeige!** Unsere Politiker reisen im Schlafwagen, deshalb sind wir Europas Schlußlicht; Politiker unserer Nachbarn sitzen im Zugrestaurant und führen intelligente Gespräche. Eine PISA-Studie unter Politikern, wie Sie sie erwähnen, brächte keine Überraschung, also brauchen wir keine. Dann noch unsere Journalisten, sie sind dann gut, wenn sie Koks schnuppern. *Sabine Danke-schön* erspart den Fernsehzuschauern die Schlaftabletten, tut damit etwas für den gesunden Schlaf der Bevölkerung - danke, Frau Christiansen.

Schütteln

Auf Flaschen steht bei flüssigen Mitteln,
Man müsse vor Gebrauch sie schütteln.
Und dies begreifen wir denn auch -
Denn zwecklos ist es *nach* Gebrauch.
Auch Menschen gibt es, ganz verstockte,
Wo es uns immer wieder lockte,
Sie herzhafte hin- und herzuschwenken,
In Fluß zu bringen so ihr Denken,
Ja, sie zu schütteln voller Wut -
Doch lohnt sich nicht, daß man das tut.
Man laß sie stehn an ihrem Platz
Samt ihrem trüben Bodensatz.

Früher benutzten Politiker bei Streitgesprächen gern die Erkenntnis: „*Der Fisch beginnt am Kopf zu stinken!*“ Da in Berlin ein fauler Geruch herrscht - in Bonn ist er fast verschwunden - der selbst durch Kanzleien und Palais zieht, benutzen sie diese Redewendung nicht mehr. **Der Politmief bleibt!** Die Politiker haben von den Psychopriestern gelernt, sprechen jetzt ständig von der *halbvollen Flasche*, und sie üben sich im positiven Denken. Die Gesetze der Logik beherrschen sie nicht, zum Leidwesen unseres Landes. Flaschen bleiben Flaschen - auch wenn man sie schüttelt, da hilft positives Denken nichts.

Warum schreibe ich Ihnen? Lesen Sie den Anfang meines Schreibens vom 19.12.2000 an den Bundespräsidenten Johannes Rau:

Sehr geehrter Herr Bundespräsident,

mir fallen die Worte schwer, ich weiß nicht wie ich beginnen soll. Ich bin ein einfacher Mensch im Volke, der nach einer langen, viel zu langen Zeitspanne nachzudenken begonnen hat. Es sind eineinhalb Jahre vergangen, in der ich vor Angst um das Leben meiner 27 Jahre alten Tochter wie gelähmt war. Bei meiner Tochter traten im Sommer letzten Jahres plötzlich Depressionen auf. Die Depressionen waren so schlimm, daß sie glaubte, verrückt zu werden. Im vergangenen Herbst war sie sechs Wochen in der Psychiatrie des UKE Hamburg untergebracht.

Ihr Gehirn wurde untersucht. Es ist organisch gesund und zeigt keinerlei Anzeichen. Zwischenzeitlich hat sie zwei Selbstmordversuche hinter sich. Beim letzten habe ich sie mit aufgeschnittenen Unterarmen auf dem Fußboden ihrer Küche vorgefunden. Das Blut meiner Tochter auf dem Fußboden werde ich mein Lebtag nicht vergessen.

Unzählige Arztbesuche, rund fünfzig Psychotherapiebehandlungen, haben so gut wie nichts gebracht. Meine Tochter schluckt die von der Nervenärztin verordneten Medikamente, bekommt Spritzen im Notfall und lebt ständig in Angst...

Und so weiter, ich habe dem Bundespräsidenten die unbeschreibbaren Qualen geschildert, sie sind nur einem Hexenprozeß vergleichbar. Vier Millionen Menschen leiden direkt darunter, mit Angehörigen sind es sicherlich 10 Millionen Menschen, und es werden immer mehr. Ich habe ihn um Mithilfe für eine wissenschaftliche Überprüfung des rudimentären Wissens gebeten, um sein Wort für hilflose Menschen gebettelt. Die Antwort aus seinem Amt ist ein einziges Trauerspiel: „*Herr Bundespräsident, schämen Sie sich!*“

Dann suchte ich selbst nach den Ursachen der Depression und fand sie innerhalb von vier Tagen. Das war im Dezember 2000. Depressionen sind Symptome der Mangelkrankheiten **Pellagra und Beriberi**, sie sind keine eigenständige Krankheit, wie menschenverachtend vom *Sprecher des Kompetenznetzes Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, überall berichtet wird. Die Depressionen sind seit etwa 40 Jahren erforscht. Die Ursachen sind in medizinischen Nachschlagewerken zu finden. Den depressivkranken Menschen fehlen Vitamine des B-Komplexes im Organismus, ohne die die Biosynthese des *Serotonins* (Neurotransmitter) nicht möglich ist. Die Begriffe heißen *Thiamin, Pyridoxin, Folsäure*, aber auch *Biotin und Nicotinamid*. Zu „*Risiken und Nebenwirkungen*“ fragen Sie Ärzte oder Apotheker - sie haben keine, und Ärzte und Apotheker haben keine Ahnung. Die depressivkranken Menschen werden mit Hilfe der Psychologie verdummt und auf einen Irrweg geschickt. Psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus ersetzen. Das bringen Sie mal den Politikern bei, die kapierten das nie - sie sind zu dumm; deshalb nehmen sich täglich Menschen das Leben.

12.000 Menschen sterben jährlich durch Suizid (depressive Verzweiflung) aufgrund des Vitaminmangels in der Industriernahrung in Deutschland. Den Politikern im Deutschen Bundestag ist das egal. Ich habe fast 500 Abgeordnete angeschrieben. Ihre Reaktion ist Ignoranz, und wenn einer Mut beweisen will, ist es meist dummes Gesülze. Sie, Herr Dr. Schnitzer, haben aufgrund Ihrer Aktivität (1.600 Briefe) von Politikern drei Antworten erhalten, ich habe über hundert. Es ist Makulatur, und ich könnte mein Büro damit tapezieren - mit Autogrammen, auch von Spitzenpolitikern. Wenn sie konkret werden sollen, bleibt die Antwort aus. *Deutschland ist ein düsteres Land mit einer finsternen Zukunft*, und die Verdummung der Menschen durch Psycho-Politik wird weitergehen. Haben wir Deutschen das verdient?

Auf der beigegeführten Liste finden Sie die rund 200 Namen oder Internetadressen meines Verteilers, die dieses Schreiben ebenfalls erhalten, darunter Medien (Zeitungen, TV), Universitäten und Bundespräsident Johannes Rau, ebenso Dr. Wolfgang Wodarg (SPD), Arzt, der mir in die Hand versprach, zu antworten, sein Versprechen jedoch gebrochen hat, und Dr. Ernst D. Rossmann (SPD), Diplompsychologe, der mir etwas über Vitaminfreiheit zuschickte, obwohl ich ihn nicht darum gebeten habe, sowie Dr. Guido Westerwelle (FDP), Rechtsanwalt, der mir in einem früheren Schreiben versprach, erschöpfend zu antworten oder durch „Experten“ seiner Partei antworten zu lassen. Herr Dr. Westerwelle, fahren Sie mit Ihrem Guidomobil zum Teufel, nehmen Sie möglichst viele Politiker mit.

Fragen

Ein Mensch wird müde seiner Fragen:
Nie kann ein Mensch ihm Antwort sagen.
Doch gern gibt Auskunft alle Welt
Auf Fragen, die er nie gestellt.

Die Fragestellung bleibt: „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?**“, aus ihr geht alles andere hervor, so eine unabhängige wissenschaftliche Studie, die Feigheit deutscher Politiker und dieser Offene Brief. Herr Dr. Schnitzer, ich danke Ihnen für Ihr Wirken und den Dienst, den Sie den Menschen erbracht haben. Ich war im Dienst ein guter guter Eisenbahner, daß möchte ich Ihnen noch mitteilen, damit Sie meinen Beruf wissen - es ist ein ehrlicher Beruf.

Mit freundlichem Gruß



(Bruno Rupkalwis, Sprecher)

Empfänger (mit E-Mail) zu Dr. J. G. Schnitzer
vom 08.07.2003

* klägliches Schreiben liegt vor

*** persönlich gesprochen

Postweg:

2. Herrn Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland
Johannes Rau, Bundespräsidialamt, 10557 Berlin

3. Bundeskanzleramt,
Willy-Brandt-Str.1, 10557 Berlin

4. Bischöfliches Ordinariat Mainz
Herrn Bischof Prof. Dr. Dr. Karl
Kardinal Lahmann, Bischofsplatz 2, 55116 Mainz

5. Zentralrat der Juden in Deutschland
Herrn Präsident Paul Spiegel
Leo-Baeck-Haus, Tucholskystr. 9, 10117 Berlin

6. SPIEGEL-Verlag
Herrn Stefan Aust, Chefredakteur
Brandstwierte 19, 20457 Hamburg

7. Ministerpräsidentin Frau Heide Simonis
Staatskanzlei, Düsternbrooker Weg 70
24105 Kiel

8. DIE ZEIT
Herrn Bundeskanzler a.D. Helmut Schmidt
Speersort 1, 20079 Hamburg

9. Walter de Gruyter GmbH & Co. KG
Herrn Geschäftsführer
Dr. Hans-Robert Cram, D-10785 Berlin

10. Wartenberg-Potter

11. Regling, Psycho

12. Jörges, STERN

E-Mail Abgeordnete:

1. Altmaier, Peter CDU
2. *Akgün, Dr. Lale* SPD Psycho

3. *Bauer, Dr. Wolf* CDU Apoth
4. Beck, Volker Grüne
5. Binding, Lothar SPD*
6. Bosbach, Wolfgang CDU
7. *Braun, Helge Reinhold* CDU Arzt
8. **Bulmahn, Edelgard** SPD*
9. *Faust, Dr. Hans-Georg* CDU Arzt
10. Flach, Ulrike FDP
11. Gauweiler, Peter CSU
12. **Gerhard, Wolfgang** FDP
13. **Glos, Michael** CSU*
14. *Großmann, Achim* SPD Psycho

15. *Haack, Karl-Hermann* SPD Apoth
16. *Hajduk, Anja Margarete* Grüne Psycho
17. Hilsberg, Stephan SPD*
18. *Hintze, Peter* CDU

19. Kirschner (Ges-Aussch) SPD*
20. Klose, Hans-Ulrich SPD
21. *Kühn-Mengel, Helga* SPD Psycho
22. **Künast Renate Elly** Grüne*
23. **Kuhn, Fritz** (Roth, Claudia) Grüne*

24. *Leuthäuser-Schn., Sabine* FDP
25. Löttsch, Dr. Gesine PDS
26. *Lohmann, Götz-Peter* SPD Psycho

27. **Merkel, Dr. Angela** CDU*
28. **Merz, Friedrich** CDU***
29. **Meyer, Laurenz** CDU*
30. Müller, Kerstin Grüne

31. *Ober, Dr. Erika* SPD Ärztin
32. Parr, Detlef FDP
33. Pflüger, Dr. Friedbert CDU

34. *Reiche, Katharina* CDU
35. *Rossmann, Dr. Ernst D.* SPD*** Psycho
36. *Runde, Ortwin* SPD

37. Sager, Christa (Roth, Cl.) Grüne*
38. *Schaich-Walch, Gudrun* SPD
39. Schäuble, Wolfgang CDU
40. **Schily, Otto** SPD

41. **Schmidt, Ulla** SPD*
42. **Schlauch, Rezzo** Grüne
43. **Scholz, Olaf** SPD
44. Schösser, Fritz SPD

45. **Schröder, Dr. Ole** CDU***
46. *Seehofer, Horst* CSU
47. **Stoiber, Dr. Edmund** CSU*
48. Ströbele, Hans-Chr. Grüne
49. **Struck, Dr. Peter** SPD

50. **Thierse, Wolfgang** SPD Präs
51. Thomäe, Dieter FDP
52. Tillmann, Antje CDU*

53. *Volkmer, Dr. Eva Marlies* SPD Ärztin
54. **Vollmer, Dr. Antje** Grüne

55. **Westerwelle, Dr. Guido** FDP*
56. **Wieczorek-Zeul, Heidem.** SPD
57. *Wiefelspütz, Dieter* SPD
58. *Wissmann, Matthias* CDU
59. **Wodarg, Dr. Wolfgang** SPD*** Arzt

1. Hagemeister, Dieter
2. Ciancia, Adrian
3. wolfgang.grimme@grimmeconsult.de
4. am-mueller@t-online.de
5. **an 1.000 Freunde**

E-Mailanschriften Zeitschriften und Zeitungen

1. Focus: redaktion@focus.de
2. **Der Spiegel:** spiegel-online@spiegel.de
3. Bunte : bunte@burda.com

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------|
| 4. Stern (Wissen): | lubbadeh.jens@stern.de | 29. Plüschau, Helmut | SPD |
| 5. PM-Magazin: | ripota@pm-magazin.de | | |
| 6. Spectrum Wissen: | info@wissenschaft-online.de | 30. Rodust, Ulrike | SPD |
| 7. Bild: | Info@bild.t-online.de | 31. Rother, Thomas | SPD |
| 8. Deut Allge Son.: | chefredaktion@chrismon.de | 32. Sassen, Ursula | CDU |
| 9. Die Welt: | redaktion@welt.de | 33. Scheicht, Jutta | CDU |
| 10. Die Zeit: | diezeit@zeit.de | | |
| 11. Die Tagespost: | info@die-tagespost.de | 34. Schlosser-Keichel, Anna | SPD |
| 12. Rhein. Merkur: | redaktion@merkur.de | 35. Schmitz-Hübsch, Brita | CDU |
| 13. Südd. Zeitung: | redaktion@sueddeutsche.de | 36. Schröder, Bernd | SPD* |
| 14. taz: | chefred@taz.de | 37. Schümann, Jutta | SPD |
| 15. Westd. Allg. Zeitng: | zentralredaktion@waz.de | 38. Schwarz, Caroline | CDU |
| 16. Die Neue Ruhrz.: | redaktion@nrz.de | 39. Simonis, Heide | SPD* |
| 17. Hamb. Mor: | nachrichten@mopo.de | 40. Strauß, Roswitha | CDU |
| 18. Luxemburger Wort: | online.redaktion@saint-paul.lu | 41. Stritzl, Thomas | CDU |
| 19. SHZ (Hus Nachri): | info@shz.de | | |
| | | 42. Wadehul, Dr. Johann David | CDU |
| 20. Erzbistum Mainz: | info@bistum-mainz.de | 43. Weber, Jürgen | SPD |
| 21. EKD (Ev Kirche): | gremien@ekd.de | 44. Wodarz, Friedrich-Carl | SPD |

- | | |
|-------------------|---|
| 1. DGB BuVerband: | info@bundesvorstand.dgb.de |
| 2. BDI (Rogowski) | info@bdi-online.de |
| 3. ARD-Monitor | monitor@wdr.de |
| 4. ARD-Friedman | friedmanimersten@hr-online.de
(alle Ämter futsch!) |

Abgeordnete 15. Landtag SH mit E-Mail

- | | |
|----------------------------------|------|
| 1. Arp, Hans-Jörn | CDU |
| 2. Baasch, Wolfgang | SPD |
| 3. Behm, Joachim | FDP |
| 4. Beran, Andreas | SPD |
| 5. Birk, Angelika | B'90 |
| 6. Eichelberg, Uwe | CDU |
| 7. Eisenberg, Sylvia | CDU |
| 8. Franzen, Ingrid | SPD |
| 9. Fuß, Wolfgang | SPD |
| 10. Harms, Lars | SSW |
| 11. Hay, Lothar | SPD |
| 12. Heinold, Monika | B'90 |
| 13. Hentschel, Karl-Martin | B'90 |
| 14. von Hielmcrone, Dr. Ulf | SPD |
| 15. Jacobs, Helmut | SPD |
| 16. Jahner, Arno | SPD |
| 17. Kähler, Ursula | SPD |
| 18. Kerssenbrock, Dr. Trutz Graf | CDU |
| 19. Kleiner, Helga | CDU |
| 20. Klug, Dr. Ekkehard | FDP |
| 21. Kötschau, Dr. Gabriele | SPD |
| 22. Kubicki, Wolfgang | FDP |
| 23. Malerius, Wilhelm | SPD |
| 24. Maurus Heinz | CDU |
| 25. Moser, Heide | SPD |
| 26. Müller, Klaus-Dieter | SPD |
| 27. Nabel, Konrad | SPD |
| 28. Neugebauer, Günter | SPD |

Verteiler UniMail:

1. webmaster@uni-freiburg.de
2. info@pressestelle.uni-hannover.de
3. pressestelle@uni-konstanz.de
4. Michael.Kost@admin.uni-giessen.de
5. glees-zurbonsen@lmu.de
6. rektor@uni-stuttgart.de
7. presse@verwaltung.uni-karlsruhe.de
8. oeffentlichkeitsarbeit@uni-leipzig.de
9. presse.info@uni-bonn.de
10. presse@uni-bremen.de
11. pressestelle@uni-koeln.de
12. pressestelle@uni-rostock.de
13. post@uni-bielefeld.de
14. postzentrale@univw.uni-saarland.de
15. pressestelle@presse.ruhr-uni-bochum.de
16. univis@univis.uni-erlangen.de
17. jbroemer@uni-kassel.de
18. rudolf.dietze@verwaltung.uni-regensburg.de
19. rektor@uni-hohenheim.de
20. grassmann@verwaltung.uni-marburg.de
21. rektor@uni-duisburg.de
22. rektor@uni-essen.de
23. praesident@uni-bayreuth.de
24. rektor@uni-duesseldorf.de
25. rektor@uni-greifswald.de
26. presse@rz.uni-potsdam.de
27. rektor@uni-halle.de
28. rektor@uni-passau.de
29. praesident@uni-kl.de (Kaisersl)
30. presse@uni-trier.de
31. presse@uni-wuppertal.de
32. rektor@uni-magdeburg.de
33. klaus.prem@presse.uni-augsburg.de



STAATSSEKRETARIAT

ERSTE SEKTION
ALLGEMEINE ANGELEGENHEITEN

Aus dem Vatikan, am 19. Oktober 2001

Sehr geehrter Herr Rupkalwis!

Das Staatssekretariat bestätigt Ihnen gerne den Empfang Ihres vertrauensvollen Schreibens vom 13. Oktober des Jahres, das Sie an den Heiligen Vater gerichtet haben. Gleichzeitig teile ich Ihnen freundlich mit, daß Papst Johannes Paul II. für dieses Zeichen echter Mitsorge um das leibliche und seelische Wohlbefinden Ihrer Mitmenschen aufrichtig dankt. Ich versichere Ihnen, daß Ihre geäußerten Ausführungen zur Kenntnis genommen wurden.

Seine Heiligkeit schließt Ihre Anliegen und Hoffnungen in sein eigenes Beten ein und erbittet Ihnen Gottes treuen Schutz und die Freude des Heiligen Geistes.

Mit besten Wünschen

Msr. P. López Quintana, Assessor

Herrn

Bruno Rupkalwis

Dahlienweg 17

D-22869 Schenefeld



WORLD HEALTH ORGANIZATION
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE
WELTGESUNDHEITSORGANISATION
BCEMHPHA5I OPFAHH3AI4HSI 3JJPABOOXPAHEHHSI

Date: 24 June 2002

REGIONAL OFFICE FOR EUROPE
BUREAU REGIONAL DE LEUROPE
REGIONALBÜRO FÜR EUROPA
EBPOHEHCKOE PEFHOHAJIBHOE BIOPO

Bruno Rupkalwis, BHS a.D.
Dahlienweg 17
22869 Schenefeld
Germany

Our reference:

Notre reference:

Unser Zeichen: fVSi

CM. HOMEp: HOMep: June reply for dg

Your reference:

Votre rffrence:

Ihr Zeichen:

Ha Harn noMep:

Dear Mr Rupkalwis,

Your letter of 9 May addressed to the Director General, Dr Gro Harlem Brundtland, has been passed to this Mental Health unit of the WHO Regional Office for Europe for reply.

As you know, the World Health Organization, and in particular, this Regional Office, take depression and the burden of depression and its costs very seriously.

In the World Health Report 2001, amongst other things, the diagnosis and treatment of depression was analysed by an international group of experts and the importance of adequate comprehensive treatment combining psycho-pharmacy with therapy has been underlined.

Unfortunately, as you say, knowledge about the linkage of vitamins and biosynthesis of neurotransmitters as, for example, serotonin, is still too little explored and will certainly be in the focus of future evidence-based research.

I join your endeavours in the hope for the development of comprehensive approaches, including even nutritional factors which are the focus of increasing interest and research on depression and depression-related morbidity and mortality, burden and suffering. I have even forwarded your letter to our Regional Adviser for Nutrition, Dr Aileen Robertson, for her further comments.

Thanking you for your interest and the trust which you have in our work,

Yours sincerely,

(gez. Unterschrift)
Wofgang Rutz, M.D., Ph.D.
Regional Adviser
Mental Health programme

Copy for information to:

Dr Aileen Robertson, Regional Adviser, Nutrition Programme, WHO Regional Office for Europe

8 Scherfigsvej
DK-2 100 Copenhagen
Denmark

Telephone: +45 39 17 17 17
Telefax: +45 39 17 18 18
Telex: 12000

E-mail: postmaster@who.dk
Web site: <http://www.who.dk>
Telegram: UNISANTE Copenhagen

Ihr Schreiben vom 9. Mai, adressiert an Generaldirektor Dr. Gro Harlem Brundtland, wurde zur Beantwortung an diese Abteilung für geistige Gesundheit der WHO, Regionalbüro Europa, weitergeleitet.

Wie Sie wissen, betrachtet die World Health Organisation, und insbesondere das Regionalbüro für Europa, Depressionen und Lasten der Depressionen sowie ihre Kosten mit großer Sorge.

Im Weltgesundheitsbericht 2001 wurde, neben anderen Dingen, die Diagnose und Behandlung von Depressionen von einer internationalen Expertengruppe analysiert, und die Bedeutung adäquater verstehender Behandlung, die Psychopharmaka mit Therapie kombiniert, wurde unterstrichen.

Unglücklicherweise ist, wie Sie sagen, das Wissen über Zusammenhänge von Vitaminen und Biosynthese von Neurotransmittern, z.B. Serotonin, noch immer zu wenig erforscht, es wird gewiß im Mittelpunkt zukünftiger tatsachenorientierter Forschung stehen.

Ich unterstützte Ihre Anstrengungen in der Hoffnung für eine Entwicklung verstehender Ansätze, einschließlich auch der Ernährungsfaktoren, die im Mittelpunkt wachsenden Interesses und der Forschung zu Depressionen, depressionsabhängiger Morbidität und Mortalität, Belastungen und Leiden stehen. Ich habe soeben ihr Schreiben an den Regionalvorstand für Ernährung weiter geleitet, Dr. Alleen Robertson, für ihre weiteren Kommentare.

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und das Vertrauen, daß Sie in unsere Arbeit haben.

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Walter de Gruyter GmbH & Co. KG
Herrn Geschäftsführer
Dr. Hans-Robert Cram

D-10785 Berlin

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Datum: 06. April 2003

Sehr geehrter Herr Dr. Cram,

das beigefügte Schreiben an den Herrn Bundespräsidenten Johannes Rau gebe ich Ihnen zur Kenntnisnahme und zum Verbleib. Mein Anliegen an Sie (Ihren Verlag) entnehmen Sie bitte dem Schreiben. Ich habe in medizinischen Nachschlagewerken festgestellt, daß unter dem Suchbegriff *Depression* keinerlei Querverweise zu Mangelkrankheiten und Mangelernährung vorhanden sind.

Bei den Mangelkrankheiten und bei der Mangelernährung (Vitamin-B-Komplex) sowie beim Stoffwechsel (Metabolismus) befinden sich durchgehend Hinweise zur Depression - auch in Ihrem Werk (*Psychembel*). Ist das Ihren Wissenschaftlern bisher nicht aufgefallen?

Die Depression ist keine psychische Erkrankung, die Vorgänge spielen sich im Gehirn durch Neurotransmitter (Serotonin) ab, sind also somatisch-emotional. Depressivkranke Menschen bedürfen einer eingehenden Ernährungsberatung und einer ausreichenden Versorgung ihres Organismus mit essentiellen Stoffen. Pharmaunternehmen und Krankenkassen ist das bekannt. Mir liegen Schreiben vor, sie sprechen von rudimentärem Wissen - läßt man hier etwas bewußt verkommen?

Eine Kopie dieses Schreibens erhält der Bundespräsident (wechselseitig). Ich bitte um Ihre freundliche Rückantwort.

Mit freundlichem Gruß

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bruno Rupkalwis', written in a cursive style.

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Herrn
Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland
Johannes Rau
Bundespräsidialamt

10557 Berlin

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Datum: 06. April 2003

Sehr geehrter Herr Bundespräsident,

seit mehr als zwei Jahren kämpfe ich für depressivkranke Menschen und bin keinen Schritt weitergekommen. Im Dezember 2000 bekam ich meine Erkenntnis als Geschenk, seitdem haben sich rechnerisch etwa 29.000 Menschen in Deutschland aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen. Das Geschenk, das meiner Tochter das Leben rettete, wurde zu einer dauerhaften Verpflichtung. Sie haben mehr Möglichkeiten als ich, vielleicht machen Sie sich meine Fragestellung zu eigen.

In Deutschland leiden 4 Millionen Menschen an Depressionen. Von ihnen nehmen sich jährlich etwa 12.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben. Ich bin betroffener Vater, dessen erwachsene Tochter plötzlich - wie aus heiterem Himmel - an schwersten Depressionen litt. Sie wollte sich zweimal das Leben nehmen - es war die Hölle.

Meine Tochter ging durch die Hände von ca. 10 - 15 Ärzten und fünf Psychologen (Vertrauenssuche), nicht ein einziger dieser „Experten“ fragt nach ihrer Ernährung, so, als ob die keine Rolle spielt. In größter Verzweiflung, nach Erwachen aus tiefster Lethargie, suchte ich selbst nach den Ursachen der Depression und fand sie innerhalb von vier Tagen.

Herr Bundespräsident, ich habe viele Ärzte und Apotheker getestet, sie haben keine Ahnung von gesunder Ernährung und von den Erkenntnissen der Vitaminforschung, ihre Ausbildung war zu kurz, und es gibt nur wenige ausgebildete Ernährungsmediziner in Deutschland.

Die Ursachen der Depressionen sind erforscht, es steht in medizinischen Nachschlagewerken. Man schaue bei den Vitamin-Mangelkrankheiten *Pellagra* und *Beriberi* nach. Symptome dieser Krankheiten sind u.a. Depressionen. Bei Fehlen oder Mangel von Vitaminen des *B-Komplex* im menschlichen Organismus wird in denselben Nachschlagewerken auf Depressionen hingewiesen, insbesondere bei *Thiamin* (B1), *Nicotinamid* (B3), *Pyridoxin* (B6) und *Folsäure*.

Die Antidepressiva der Pharmaunternehmen bewirken in der Regel eine Verzögerung des Abbaus (Hemmung) des *Serotonins* (Neurotransmitter) im Gehirn, regen aber nicht die Biosynthese an. Ohne *Pyridoxin* (B6) ist die Biosynthese des *Serotonins* nicht möglich, auch das steht in medizinischen Nachschlagewerken.

Herr Bundespräsident, ich erwarte von Politikern nicht, daß sie Fachleute auf diesem Gebiet sind. Aber wenn Politikern das Problem erläutert wird, ihnen Unterlagen und Schreiben von Pharmaunternehmen, vom *Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte* (BfArM) vorgelegt werden, die diese Tatsachen direkt oder indirekt bestätigen, dann sollten Politiker im Interesse von Millionen Menschen kompetent antworten oder antworten lassen. Sie tun es nicht, ignorieren Schreiben oder antworten höchstens unverbindlich.

Die Fragestellung lautet stets: „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?**“, daraus geht alles andere hervor. Auf diese Fragestellung gibt es in Deutschland keine Antwort, weder von Politikern noch von Medizinern. In Deutschland ist keiner bereit, Verantwortung für Millionen Menschen zu übernehmen, das ist eine Tatsache. Ein Milliardenmarkt für die Geldverdiener bräche zusammen, und ein Menschenleben ist nichts wert.

Am 2. September 2002, bei einer gemeinsamen Wahlkampfveranstaltung der MdBs Dr. Wolfgang Wodarg (*Medizinalrat*) und Dr. Ernst D. Rossmann (*Diplom-Psychologe*), übergab ich Herrn Dr. Wodarg mehrere diesbezügliche Schreiben und bat ihn um Hilfe. Er versprach mir vor Schenefelder Bürgern in die Hand, Hilfestellung zu leisten und mir zu antworten. Dr. Wolfgang Wodarg, MdB, hat sein Versprechen gebrochen - er ist Arzt und Sozialdemokrat.

Im letzten Sommer bin ich durch Zufall auf die *Vitaminfreiheit* gestoßen, die sich Amerikaner und Briten erstritten haben, sie gingen in Massen auf die Straßen. Wir verdanken es mutigen Menschen in diesen Ländern, daß wir wenigstens noch eingeschränkt (in niedriger Dosierung) unsere Vitamine im Supermarkt kaufen können. Sie sind im übrigen viel zu teuer, es grenzt an Wucher. Die deutsche Bevölkerung weiß nichts von Vitaminfreiheit, die Medien berichten nichts darüber, und die Politiker fassen das Thema nicht an. Wir leben in einer medizinisch-psychologischen Diktatur und merken es nicht einmal - es ist eine todsichere Symbiose. Depressionen und Vitaminfreiheit hängen unmittelbar zusammen, das habe ich erst letztes Jahr erkannt. Die Krankheitsmafia (Pharma, Ärztfunktionäre, Krankenkassen) verhindert mit allen Mitteln, daß eine nachhaltige Aufklärung in der Öffentlichkeit stattfindet. Nahrungsergänzung mit Vitaminen beugt Krankheiten vor; an gesunden Menschen ist nichts zu verdienen, hier liegt die Ursache des tödlichen Schweigens in Deutschland.

Als ich die Ursachen der Depressionen im Dezember 2000 lebensrettend für meine Tochter entdeckte, dachte ich, man nimmt mir mein Wissen dankbar ab. Was ich in mehr als zwei Jahren Kampf feststellen muß ist, keiner will die Ursachen der Depression wissen - man geht über Leichen!

Man kann schreiben, wie man will oder was man will, man bekommt keine Antwort. Ich bin nicht der Einzige, dem es so ergeht, ich habe Kontakt zu anderen Menschen, und das Wissen darüber haben sicherlich schon Tausende. Ich habe fünf Aktenordner voller Schreiben und Unterlagen, Schreiben an und von Politikern, auch Spitzenpolitikern, und Unterlagen von Vitaminforschern aus medizinischen Nachschlagewerken und aus dem Internet. Herr Bundespräsident, es ist zum Verzweifeln, und in mir kocht es wieder. Meine Wut ist nicht gegen Sie persönlich gerichtet, bitte verstehen Sie mich nicht falsch, sie ist gegen unsere Politiker gerichtet, vom Bundespräsidenten bis zum Hinterbänkler. Keiner tut etwas, absolut keiner! Das Schweigen der Politiker bringt täglich Menschen um, das muß in aller Deutlichkeit gesagt werden: „Der Tod ist ein Meister aus Deutschland (*Die Todesfuge, Paul Celan*)“ - nach wie vor.

Ich habe mir die 259. Auflage des **Pschyrembel** besorgt, es ist das anerkannte Klinische Wörterbuch für Mediziner. Die Mitherausgeber sind 30 namhafte Wissenschaftler, fast alle sind habilitiert. Ferner waren 112 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an der Bearbeitung dieser Auflage beteiligt. Ich habe unter dem Stichwort *Depression* (agitierte, anaklitische, bipolare, endogene, larvierte, pharmakogene, psychogene usw.) nachgeschaut und stelle auch in diesem Werk fest, daß jeglicher Querverweis auf Ernährung (essentielle Stoffe) oder Stoffwechsel (Metabolismus) fehlt. Das ist eine Tatsache.

Zäumt man das Pferd von hinten auf, schaut im selben Werk bei den Vitamin-Mangelkrankheiten nach [Pellagra (Niacinmangel, steht für *Dermatitis, Diarrhö* und *Demenz*); Beriberi (Thiaminmangel, steht für kardiovaskuläre und neurologische Störungen)], sucht nach den Vitaminen des **B-Komplexes** (Thiamin, Nicotinamid (Niacin), Biotin, Pyridoxin, Folsäure), erhält man durchgehend Hinweise auf Depressionen.

Andere medizinische Nachschlagewerke (z.B. Gesundheits-Brockhaus, Gesundheit und Medizin heute) beschreiben das Problem noch weiterführend, aber auch in ihnen finden sich unter dem Stichwort *Depression* keinerlei Querverweise auf Mangelkrankheiten und Mangelernährung.

Herr Bundespräsident, wenn Sie es wünschen, stelle ich ihnen gerne Auszüge zur Verfügung. Eine Kopie dieses Schreibens sende ich an den *Pschyrembel* (Walter de Gruyter, Berlin) mit der Bitte, entsprechende Querverweise bei dem Suchbegriff *Depression* anzubringen, die auf die Symptome der Man-

gelkrankheiten und der Mangelernährung hinweisen, und ich bitte darum, unsere Ärzte und Apotheker zu belehren, damit das sinnlose Leiden und Sterben ein Ende hat.

Thiamin (B1), Pyridoxin (B6, *ohne Pyridoxin ist die Biosynthese des Serotonins (Glückshormon) nicht möglich*) und Folsäure zählen zu den kritischen Nährstoffen, das weiß man *im Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)*, Sie können es sich von dort bestätigen lassen. Zu den obengenannten Begriffen der Depression füge ich den Begriff der *latenten Depression* hinzu, unter ihr, der latenten Depression, leidet unsere gesamte Bevölkerung aufgrund der Industriernährung.

Herr Bundespräsident, einfache Menschen, wenn man mit ihnen spricht, selbst 17jährige Schüler verstehen es, sagen, das ist plausibel, nur unsere Politiker verstehen es nicht, wollen es nicht verstehen. Die Verdummung der Menschen scheint generalstabsmäßig (wie psychologische Kriegführung) geplant, anders kann ich es nicht erklären. Vorsicht vor akademischen Titeln, *Malleus malificarum* wurde von vier Professoren unterschrieben! Der Hexenhammer (*Sprenger, Institoris*), Das Kapital (*Karl Marx*) und die Psychoanalyse (*Sigmund Freud*) setzten Eitelkeit und Dummheit durch, kaltblütigen und geschwätzigen Zynismus, erbärmlichen und nichtswürdigen Hang zur Menschenvernichtung und Menschenquälerei.

Der Bundeskanzler Gerhard Schröder müßte seinen Hut nehmen und in der SPD-Baracke verschwinden, würde ihm jemand die Gretchenfrage stellen, seine Hände würden zittern - aber keiner wagt es. Die junge Generation ist in den Schwachsinn der Psychologie (*Jaspers, Popper*) hineingeboren, daran trägt sie keine Schuld. Sie kann nicht mehr logisch denken, und es wird vielleicht noch Jahre dauern, bis Vitaminforscher ernst genommen werden.

Edmund Stoiber sprach jüngst in einer Fernsehdiskussion von der „*Schizophrenie in der Regierung*“ und Göhring-Eckardt (Grüne) verlangte: „*Investition in die Köpfe!*“ Sind Politiker vernunftbegabte Menschen?

Mit freundlichem Gruß



PS: Der Sprecher des *Netzwerks Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, macht auf mich einen schlechten Eindruck, er scheint krank zu sein. Ich habe ihn in einer Fernsehdiskussion gehört. In seiner Öffentlichkeitsarbeit (Berichte in Medien) zur *Volkskrankheit Depression* verliert er kein einziges Wort zu einer gesunden Ernährung. Mit dieser Verantwortung wird er leben müssen; ich möchte nicht in seiner Haut stecken.



KIRCHENKREIS BLANKENESE

DIE PRÖPSTIN

[Kirchenkreis Blankenese . Die Pröpstin . Postfach 55 05 44 . 22565 Hamburg](#)

Postfach 55 05 44 | Mühlenberger Weg 60
22565 Hamburg | 22517 Hamburg

Herrn
Bruno Rupkalwis
Dahlienweg 17

Telefon: 040/800 500-12 (11)
Telefax: 040/800 500-98

22869 Schenefeld

14.07.2003

Lieber Herr Rupkalwis,

es tut mir leid, dass ich auf Ihren Brief vom 29.05.2003 erst jetzt antworten kann. Sie hatten ihn an die Bischöfin des Sprengels Holstein-Lübeck geschickt. Da Briefe immer an die zuständigen Pröpste und Pröpstinnen zur Beantwortung weitergeleitet werden, hat Ihr Schreiben leider einen kleinen Irrweg hinter sich, da er erst über die Bischofskanzlei Hamburg während meines Urlaubs bei mir - endlich - angekommen ist.

Die Absprache, dass ich als Ihre Pröpstin versuche, auf Ihre Fragen zu antworten, eröffnet die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch, wenn dieses gewünscht wird.

Doch nun zu Ihrem Anliegen:

Es ist richtig, dass viele körperliche Schmerzen in unserer seelischen Verfassung ihren Ursprung haben, der Körper sozusagen sich meldet, um auf Belastungen hinzuweisen. Allerdings kann man nicht sagen, dass nun jede Krankheit darauf zurückzuführen ist. Dass andererseits - wie bei Ihrer Frau - eine so gravierende Krankheit und die damit verbundene notwendige Medikamentierung die Seele beschweren, ist nicht verwunderlich. Depression heißt ja „gedrückt, niedergeschlagen sein“ und das zeigt sich in unterschiedlicher Schwere und Ausdrucksformen. Depressionen sind schwer zu behandeln und sind - wie bei Ihrer Tochter - für die Betroffene und die Angehörigen in der Tat die Hölle.

Es tut mir in der Seele weh, dass Ihre Tochter und Sie so furchtbare Qualen haben durchmachen müssen und Sie am Abgrund des Todes stand.

Kein Mensch kann Ihnen ehrlich beantworten, welchen Sinn dies gehabt hat.

Das Einzige, was bleiben kann ist die Dankbarkeit, dass Ihre Tochter wieder eine junge gesunde Frau ist, die Freude am Leben hat.

Gott hat Ihr Gebet erhört, das ist ein wunderbares großes Geschenk.

Doch nun zu Ihnen persönlich. Ich glaube, Sie martern sich mit der Vorstellung, zu spät Gott um Hilfe gebeten zu haben und mit der „Überlassung“ Ihrer Tochter an eine Psychotherapeutin ihr Leben in große Gefahr gebracht zu haben.

Doch:

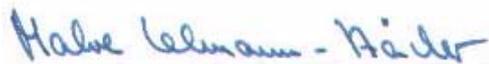
Sie sind nicht schuldig geworden, denn Sie lieben Ihre Tochter, wollten ihr helfen, standen ihr bei und haben ihr junges Leben gerettet. Das ist das Wichtigste! Machen Sie sich nicht verrückt, in dem Sie daran zweifeln, dass Gott auch heute noch Gebete erhört. Wir können dies zwar nicht erklären, aber Wunder geschehen nach wie vor - daran glaube ich als Christin, Pastorin und Therapeutin.

Psychologie ist dann Sektenglauben, wenn sie vorgefasste Überzeugungen hat und den einzelnen Menschen in eine Schublade zwängen will. Sie schadet, wenn sie davon ausgeht, dass nur eine Ursache sie seelischen Qualen verursacht haben könnte und sie ist gefährlich, wenn sie sich selber an die Stelle von Gott setzt. Selbst der/die beste Psychologe/Psychologin ist begrenzt, das zu wissen ist die wichtigste Voraussetzung für diesen Beruf. Ich selber weiss aus meiner langjährigen Erfahrung, dass in vielen Situationen therapeutische Begleitung für Menschen wichtig und hilfreich war. Ich weiss aber auch, dass manches Mal sie versagte und erst seelsorgerliche Zuwendung diesen Menschen stabil und gesund machen konnte.

Sie waren zum richtigen Zeitpunkt der Seelsorger Ihrer Tochter.
Nun brauchen Sie selber Hilfe. Sicher wäre es gut, wenn Sie einen Menschen finden, der beides in sich vereint, vielleicht wäre das Beratungszentrum an St. Petri für Ihre Fragen der richtige Ansprechpartner.
Gern bin ich zu einem Gespräch bereit, schaffe es aber nicht, über eine längere Zeit Sie zu begleiten. Ihre Seelsorger sind Kerstin und Paul Otterstein, Tel.: 830 05 05.

Wenn Sie sich an sie wenden, gebe ich - Ihr Einverständnis vorausgesetzt - unseren Briefwechsel vertrauensvoll an die Beiden weiter. Die Bischöfin hat mich gebeten, meine Antwort ihr zu geben. Ich hoffe, dies ist Ihnen recht.
Gott segne Sie.

Mit freundlichem Gruß
Ihre



Malve Lehmann-Stäcker
Pröpstin

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Bischofkanzlei
Sprengel Holstein-Lübeck
Frau Bischöfin Bärbel Wartenberg-Potter
Bäckerstraße 3 -5

23564 Lübeck

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Anlage: Offenes Schreiben, PSYCHO-Brief, Schreiben Dr. Regling
Datum: 9. Juli 2003

Sehr geehrte Frau Bischöfin,

ich nehme Bezug auf mein Schreiben vom 29. Mai 2003. Bisher habe ich keine verbindliche Antwort erhalten. Ich bin im christlichen Glauben erzogen worden, trat aufgrund der Lektüre (Lehren) der *Psychoanalyse* (Sigmund Freud) und des *Pfaffenspiegels* (Otto von Corvin) vor mehr als 30 Jahren aus der Kirche aus, habe jedoch in größter Hilflosigkeit meinen Glauben zurückgeschenkt bekommen.

Ich höre weder Stimmen, noch hat mein Haus gewackelt, jedoch wollte ich wissen, wie man von Seiten des heutigen Glaubens (Psychologie vs. Religion) reagiert. Zu meinem Bedauern muß ich Ihnen mitteilen, das die Psychologie der Religion einen Schritt voraus ist, man reagiert unbürokratischer. Das Schreiben habe ich zu Ihrer Information beigefügt. Erste Psychoanalytiker fordern schon öffentlich im Fernsehen (psychologische) Andachten in Kirchen, darüber sollten Sie mal denken.

Die übrigen Ausführungen in meinem Brief vom 29.05.03 an Sie entsprechen voll der Wahrheit. Ergänzen möchte ich noch, daß die marode Gesundheit meiner Frau durch ärztlichen Pfusch (Iotrogene Hyperthyroxie), an dem mehrere Ärzte beteiligt waren, verursacht wurde. Das habe ich als Laie selbst herausfinden müssen. Die Gesundheit meiner Frau konnte danach im Krankenhaus gebessert werden. Ihr Hausarzt hat sich wenigstens bei uns für die Fehldiagnose entschuldigt - das ist alles.

Ich bin weder psychisch krank - Gott schütze mich vor Psychologen - noch glaube ich mehr an Psychologie. Wer nicht an Psychologie glaubt, kann auch nicht psychisch krank werden - das ist einfache Logik, deshalb lautete meine Frage: „Kann man auch ohne Glauben an die Psychologie vernünftig leben?“

Wahrlich, Frau Bischöfin, ich sage Ihnen: „Sie werden eine Antwort schuldig bleiben!“

Mit freundlichem Gruß

NORDELBISCHE EVANGELISCH-LUTHERISCHE KIRCHE
DIE BISCHÖFIN FÜR DEN SPRENGEL HOLSTEIN-LÜBECK

- Referentin -

Herrn
BrunoRupkalwis
Dahlienweg 17
22869 Schenefeld

Lübeck, den 26. Juni 2003/ba

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

haben Sie herzlichen Dank für Ihren Brief vom 2. Juni 2003. Zuständigkeitshalber haben wir Ihren Brief an die Bischofskanzlei nach Hamburg weitergeleitet.

Mit freundlichem Gruß

A handwritten signature in blue ink that reads "Frauke Eiben". The signature is written in a cursive style on a light-colored background.

Frauke Eiben, Pastorin

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Bischofkanzlei
Sprengel Holstein-Lübeck
Frau Bischöfin Bärbel Wartenberg-Potter
Bäckerstraße 3 - 5

23564 Lübeck

Diabetiker Ratgeber (Apotheke, Mai 2003)

Wege aus der Depression

Anlage: Spende für guten Zweck

Datum: *Christi Himmelfahrt*, 29. Mai 2003

Sehr geehrte Frau Bischöfin,

meine gesamte Familie ist krank, krank am Körper, krank im Geist und krank an der Seele. Vielleicht können Sie mir einen Rat geben. Wie meiner Familie geht es Millionen Menschen, das habe ich in vielen offenen Gesprächen mit betroffenen Personen in den letzten zwei Jahren festgestellt. Es soll 5 - 8 Millionen Diabetiker in Deutschland geben, 4 Millionen Menschen leiden unter Depressionen, genauso viele unter Migräne. Jeder Vierte leidet unter Rückenschmerzen, zu denen gehöre ich mein Leben lang, dazu kommen die undefinierbaren Ganzkörperschmerzen, die den Ärzten ein Rätsel sind - **das deutsche Volk ist krank!**

Im Wartezimmer meines Arztes habe ich in einem STERN gelesen, daß meine Rückenbeschwerden möglicherweise psychische Ursachen haben. Die Arzthelferin, die ich darauf ansprach, sagte zu mir: „*Auf Ihren Schultern lastet vielleicht ein psychischer Kohle sack, der Ihren Rücken erdrückt!*“ Hat die Frau recht?

Meine Frau wurde vor 10 Jahren an der Schilddrüse operiert, beide Lappen wurden ihr halb weggeschnitten. Seitdem ist sie an das Hormon *Thyroxin* gebunden und nimmt im täglichen Durchschnitt 90 mg davon ein. Nach der Schilddrüsen-Op wurde sie im selben Jahr Diabetikerin und muß seitdem täglich *Insulin* spritzen (2x Basis und 4x Bolus). Sie war deshalb schon unzählige Male im Krankenhaus. Meine Frau ist ein gesundheitliches Wrack.

Sie hat seit ca. einem Jahr 14 kg Gewicht verloren (das innerhalb von 10 Monaten), hat ständig Anfälle im Kopf, die sich bis in den Brustraum fortsetzen, und sie läuft von Arzt zu Arzt - keiner kann ihr helfen. Manchmal hat sie bis zu 8 Anfälle pro Tag. Sie hat im vergangenen Jahr folgende Arzneien von den Ärzten verordnet bekommen: *Beloc Zok mite, Blopress, Gynokadin, Lisino, Rö-Toral, Sano Abdenen, Neurolent, Mg-verla Konzentrat, Kava v ct, Alphan, Tebonin forte, Paracetamol, actos Pioglitazon*. Sie schluckt und schluckt und schluckt, Arzneien nach einem Plan auf einem Zettel. Nichts hilft - ihr Hausarzt und ihr Neurologe bescheinigen ihr Depressionen, schreiben es sogar in die Rechnungen. Wir sind Privatpatienten mit hohem Eigenanteil, es schmerzt uns sehr, auch im Geldbeutel und wir zahlen nur noch für Krankheiten. Meine Frau und ich meinen aber, daß es keine *Depressionen* sein können, weil wir das Krankheitsbild *Depression* von unserer Tochter her kennen - es war die Hölle, nur einem Hexenprozeß vergleichbar.

Meine erwachsene Tochter, damals 27 Jahre alt, bekam im Sommer 1999 plötzlich - wie aus heiterem Himmel - schwerste Depressionen, und die zeitlichen Schübe wurden immer enger. Meine Tochter ging durch die Hände von ca. 10 - 15 Ärzten und fünf Psychologen, sie blieb bei einer *Diplom-Psychotherapeutin* hängen. Während der Behandlung bekam sie *Antidepressiva* von der Neurologin und im Notfall zusätzlich Spritzen. Nichts half, absolut nichts - genau wie bei meiner Frau.

Nach etwa der 40. Psychotherapiesitzung bat mich meine Tochter um ein vertrauliches Gespräch, betreffend ihrer *frühkindlichen Phase*. Sie lag dabei bitter weinend, unter quälendem Schamgefühl leidend, in meinen Armen und konnte keine Fragen stellen. Ich ermutigte sie: „*Kind, frag mich alles. Ich bin dein Vater, und wenn*

dann die Depressionen verschwinden, hat alles einen Sinn!“ Dann kam ihre gequälte Frage: „Papa, hast du mich als Kleinkind mißbraucht?“ Die Fragestellung kommt aus der Psychologie, die ihr die Psychologin unterschwellig eingeredet hat. Ich habe alle ihre Fragen wahrheitsgemäß beantwortet - so wahr mir Gott helfe.

Zwei Wochen nach dem Gespräch fand ich meine Tochter mit angeschnittenen Pulsadern auf dem Fußboden ihrer Küche liegend vor, ich bekam noch rechtzeitig einen Anruf von ihrem Freund aus Pisa, von dem sie sich am Telefon verabschiedet hatte. Das Blut auf dem Fußboden werde ich mein Lebtag nicht vergessen. Meine Tochter war sechs Wochen wegen Suizidgefahr in einer Psychiatrie untergebracht.

Die Depressionen kamen immer und immer wieder, bis zum Dezember 2000 - nur Betroffene kennen diese PSYCHOHÖLLE. Dann habe ich in meiner Verzweiflung gebetet, nach 30 Jahren Ignoranz: „Lieber Gott, laß mir meine Tochter, nimm mir nicht das Liebste!“ Mein Gebet wurde erhört, die Depressionen blieben schlagartig aus. Meine Tochter ist wieder eine gesunde junge Frau, hat ihr Studium mit Abschluß beenden können und hat wieder Freude am Leben. Sie hat fast zwei Jahre ihres jungen Lebens verloren - wo ist der Sinn?

Seit meinem Gebet zu Gott bin ich geistig krank geworden, denn ich bin der wahnhaften Überzeugung, Gott hat uns geholfen. Dann hörte ich zu Weihnachten eine laute Stimme (mein Haus wackelte wie bei einem Erdbeben), sie schrie mich an: „**Psychologie ist Sektenglaube!**“

Ich habe dadurch meinen Glauben an die Psychologie verloren, die den Menschen doch nur Gutes tut. Frau Bischöfin, brauche ich psychologische Hilfe, damit mein *deformierter Geist* wieder gesund wird? Kann man auch ohne Glauben an die Psychologie vernünftig leben? Bitte antworten Sie mir, Sie sind doch anerkannte Fachfrau.

Mit freundlichem Gruß



Ein im Wortlaut gleiches Schreiben wie an Frau Bischöfin Wartenberg-Potter (vom 29. Mai 2003) hatte ich vorher am 21.05.03 an den

Wort & Bild Verlag
Konradshöhe GmbH Co. KG
Chefredaktion
Herrn Dr. med. Dipl.-Psych. Bernd Regling

82065 Baierbrunn

gerichtet. Man muß in Deutschland andere Wege beschreiten, um in der Angelegenheit Depression überhaupt eine Antwort zu erhalten. Die Dimensionen, 4 Millionen betroffener Menschen, davon 12.000 Suizidfälle jährlich, sind zu groß, um mit normalem Verstand erfaßt zu werden, sie hängen wie ein Dogma zusammen. Lesen Sie die Antwort:

Dienstag, 27. Mai 2003
DrR/Lc-3246

Sehr geehrter Herr Rupkalwis,

vielen Dank für Ihr großes Vertrauen in die Redaktion und Ihr Schreiben vom 21. Mai.

Nun sind wir als Redaktion aber nicht in der Lage, Ferndiagnosen zu stellen, abgesehen davon, dass es nach dem deutschen Arztrecht auch nicht statthaft wäre. Mehr als einige allgemeine Hinweise können und dürfen wir Ihnen nicht geben.

So wie Sie Ihre Situation beschreiben, sind sie lange Zeit bis an die Grenzen Ihrer psychischen Belastbarkeit und darüber hinaus gefordert worden. Möglicherweise hat das, auf dem Boden einer familiär bedingten Anlage für psychische Störungen, dazu geführt, dass Sie zu Weihnachten eine Stimme gehört haben. Das ist häufig tatsächlich ein Wahn-Symptom, zu dem es auch bei einer Depression, oder weniger hart formuliert, bei einer seelischen Erschöpfung kommen kann. Von daher kann ich Ihnen nur raten, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Suchen Sie aber nicht Hilfe bei einem Psychologen, sondern bei einem ärztlichen Psychotherapeuten, der zusätzlich zu Gesprächen den bei Depressionen und depressiven Erschöpfungen mehr oder weniger gestörten Stoffwechsel des Gehirns mit Medikamenten normalisieren kann.

Der von Ihnen beschriebene Versuch der Psychologin, Ihrer Tochter einen frühkindlichen sexuellen Missbrauch anzuhängen, ist bei den Vertretern mancher Therapierichtungen leider gar nicht so selten. Dass hierdurch schwerer Schaden angerichtet werden kann, der dem Ziel der Psychotherapie entgegen läuft, haben Sie leider selbst erleben müssen. Ich verurteile derartige therapeutische Bemühungen scharf.

Indem ich Ihnen sehr wünsche, dass Sie einen für Sie selbst gut geeigneten Psychotherapeuten finden, verbleibe ich

Mit freundlichen Grüßen

WORT & BILD VERLAG

(Gez. Unterschrift)

i.V. Dr. med. Bernd Regling
Chefredakteur

Erste Hilfe



In medizinischen Zeitungen oder Zeitschriften findet man im Zusammenhang mit Depressionen niemals Hinweise auf eine gesunde Ernährung. Auch in diesem Heft aus der Apotheke steht kein Wort darüber drinn. Das Heft ist die Ursache für diesen Psycho-Brief.

Stern politik

Nr. 23 vom 28.05.03

Der wöchentliche Zwischenruf aus
Berlin von Hans-Ulrich Jörges:

Die Stunde der Mutigen

Agenda 2010? Vergessen Sie's! Es kommt alles noch viel schlimmer, bevor die Einsicht reift.

Internet-Lügen

„Fast 300 Milliarden Euro bezahlen die Deutschen für ihr mäßiges Gesundheitssystem, weit mehr als für den gesamten Bundeshaushalt.“

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

Der Leichenberg im Juli 2003

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, 

seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend unterrichtet. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt (Sie können es in den Akten dort nachlesen) erfolgte keinerlei Reaktion. Seitdem haben sich rechnerisch etwa 26.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere Informationen zur Volkskrankheit Depression finden Sie auch im Internet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Hinweis: Die Homepage weist häufig temporäre Störungen auf (Seiten fehlen!). Eine andere Ursache konnte AOL leider nicht benennen.

Ein verbotenes Buch

Wenn Ärzte Fehler machen...

„Heilen verboten - töten erlaubt“ heißt das neue Buch des bekannten Medizin-Kritikers Kurt G. Blüchel. Seine Anklage gegen die Götter in Weiß: maßlos übertrieben - oder ist doch etwas drann?

Funk Uhr Nr. 23 vom 07.06.03

Das Buch gehört in die Hände der Politiker, die sich mit der Gesundheitsreform befassen!

Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland, der hiermit um Interesse gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann als Vertreter der Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
- des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
- der Gewerkschaften sowie an
- ausgewählte Medien (TV, Presse).

- Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

Gilt das noch?

Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland

Art. 1. [Schutz der Menschenwürde]

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.

(3) Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, vollziehende Gewalt und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht.

Art. 17. [Petitionsrecht] Jedermann hat das Recht, sich einzeln oder in Gemeinschaft mit anderen schriftlich mit Bitten oder Beschwerden an die zuständigen Stellen und an die Volksvertretung zu wenden.

Art. 56. [Amtseid] Der Bundespräsident leistet bei seinem Amtsantritt vor den versammelten Mitgliedern des Bundestages und des Bundesrates folgenden Eid:

„Ich schwöre, daß ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren und verteidigen, meine Pflichten gewissenhaft erfüllen und Gerechtigkeit gegen jedermann üben werde. So wahr mir Gott helfe.“

Der Eid kann auch ohne religiöse Bezeugung geleistet werden.



PSYCHO- BRIEF



Nr. 6

Rundbrief des AKTIVKREIS DEPRESSION
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

November / Dezember 2003

BRp 15.09.

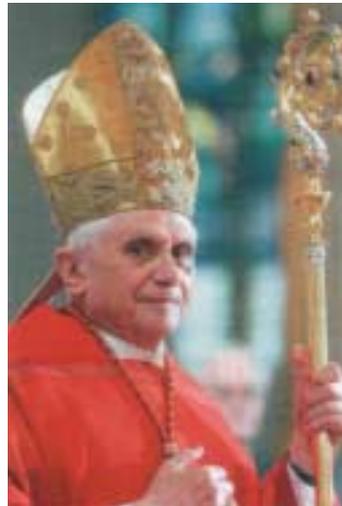
An den Heiligen Stuhl in Rom (Katholische Kirche)

Papst Johannes Paul II
Vaticano / Roma - Italien

DER SPIEGEL 33/2003 (Seite 14) - Titel: ERFUNDENE KRANKHEITEN



Anschlag auf das World Trade Center
Eine Glaubensfrage?



Kardinal Ratzinger
Verständliche Abkehr

Heiliger Vater,

es wurde alles niedergeschrieben, was gesagt werden mußte. Die Katholische Kirche wird nicht behaupten, sie habe nichts gewußt.

Als einfacher Mensch habe ich noch eine weitere Frage: „*Woher kommen die Fachleute der Gehirnwäsche, der Indoktrination, der Verblendung und geistigen Verkrüppelung der Menschen, die Gottes Geschöpfe zu Ignoranten und Besserwissern machen, aber auch zu Selbstmördern und Attentätern, die Menschen zu Massenmördern werden lassen?*“

Die Katholische Kirche hat keine Antwort, den Vorwurf muß sie sich gefallen lassen. Die Antwort wird in den Mauern der Peterskirche vergraben, vielleicht in 1.000 Jahren aus einer Ruine geborgen - so Gott will.

„**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten oder sind sie es nicht?**“, das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht. Sie ist eine geistige Schöpfung der Jahrtausendwende.

Eure Heiligkeit, ich danke für Euer eigenes Beten, für Eure eigenen Hoffnungen und für Gottes treuen Schutz - Ihr gabt mir bis hierher Kraft.

Bruno Rupkalwis

Editorial

Liebe Leser,

Heilen verboten - töten erlaubt, heißt das Buch des Medizinkritikers Kurt G. Blüchel. Der Buchtitel verrät mehr als tausend Worte: **Deutschland ist eine psychomedizinische Diktatur**, ein Land, in dem der Patient entmündigt wurde.

Massenbeeinflussung (-psychologie) ist für Banausen mit einem weiten Gewissen eine relativ einfache Technik. Dazu gehören keineswegs besondere Talente, erst recht keine Genialität. Was den Menschen angenehm ist, das fühlt jeder. Das zu wissen und zu erlernen, ist nicht schwer.

So versteht es der gewissenlose Agitator, Haß zu erregen, Wünsche zu wecken und den Glauben, daß er sie erfüllen kann und will. Massenpsychologie ist die uralte Gimpelfangmethode der sogenannten Politiker, Bonzen, Medizinmänner und anderer Scharlatane.

Wer halbwegs frei von Suggestion ist, erkennt es mühelos, daß fast jegliche wirtschaftliche Not die Folge einer falschen und schädlichen Einbildung ist, einer Einbildung, die mit einem geradezu fanatischen Glauben festgehalten wird: **Seine Hölle ist jedem kunstgerecht Vernagelten das höchste und heiligste Gut!**

Alle Irrtümer sind nachteilige Suggestionen. Der Fortschritt der Menschheit ist eine schrittweise Befreiung aus den Ketten der Irrtümer, aus den Ketten schädlicher Beeinflussungen.

Alt werden, ohne sich von den größten Irrtümern zu befreien, das ist widerlich, alt werden und dumm bleiben, das ist unverzeihlich.

Ihr

- ◆ **Depression - der stille Schrei**
EKD - Herr Präses Manfred Kock... 2
Organspende - nie wieder!..... 9
DGS - Deutsche Gründlichkeit..... 15

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Evangelische Kirche in Deutschland
Ratsvorsitzender der EKD
Herrn Präses Manfred Kock
Herrenhäuser Str. 12

30419 Hannover

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Anlage: Offenes Schreiben an Dr. Sachau vom 21.08.03, Spiegelartikel 5/2001

Schreiben einer Mutter (Organtransplantation)

Datum: 04. September 2003

Sehr geehrter Herr Präses Manfred Kock,

herzlichen Dank für das freundliche Antwortschreiben vom 01.09.03 durch Frau OKRin Schubert. Ich habe mir auf ihre Empfehlung hin die Internetseiten angeschaut:

1. **www.diakonie.de**, auf diesen Seiten habe ich nichts Spezielles zur *Volkskrankheit Depression* gefunden, war aber sehr angetan von den guten Seiten der Kirche.
2. **www.suizidpraevention-deutschland.de**, diese Seiten hielt ich anfangs für informativ, mußte jedoch mit Erschrecken feststellen, daß keinerlei Informationen zu einer gesunden Ernährung gegeben werden, daß kein Wissenschaftler aus dem Bereich *Oecotrophologie und Vitaminforschung* beteiligt wurde. Beim Suizid (besonders im Zusammenhang mit Depression) hat gesunde Ernährung eine ausschlaggebende Bedeutung, den Satz hebe ich durch Unterstreichung besonders hervor. Ich habe mir die PDF-Datei *Nationales Suizid Präventions Programm* heruntergeladen, ausgedruckt und sie aufmerksam durchgearbeitet.

In dem gesamten Programm wimmelt es von Psychiatern und Psychologen, von Professoren und Doktoren dieser Fachrichtung, und keiner von ihnen kann die Ursachen der Depression benennen, und sie wollen sie auch nicht wissen (z.B. Prof. Dr. Ulrich Hegerl und Dr. Wolfgang Rutz von der WHO). Die „*Psychopriester*“ scharren und kratzen in der Menschenseele herum wie blinde Hühner und können depressivkranken Menschen nicht helfen. Die Seele gehört der abendländischen Religion seit 2.000 Jahren, seit Christi Geburt. Gottes Kirchen haben sich bestehlen lassen, sie sind nicht mehr im Besitz der menschlichen Seele, und *Oswald Spengler* sprach vom *Untergang des Abendlandes* als Kulturzyklentheorie. Spengler bekommt vielseitige Bestätigung, und die Folgen sehen wir täglich, wenn wir offene Augen haben. Wir sehen vor uns eine psycho-verkorkste Gesellschaft, in der „*der Ellenbogen zum wichtigsten Organ geworden ist (Wolfgang Thierse)*“, in der die psychischen Krankheiten proportional mit der Anzahl der Psychopriester zunehmen.

Die Kirchen stehen leer, sind kalte Stätten ohne Leben geworden. Das Jahr (mit Ausnahme von Weihnachten und Ostern) gehört der Psychologie mit ihren verlogenen Methoden, mit ihrer Nomenklatur, die kein normaler Mensch versteht. In den vergangenen 40 Jahren wurden fast alle Berufs- und Wissenszweige von der Psychologie unterwandert, deren Fachleute wurden zu „Fachidioten“ - man findet sie auch in Gottes Kirche.

Ich habe bei meinen vielen Gesprächen mit Menschen gefragt: „*Würden Sie Ihren kranken Angehörigen (Sohn, Tochter, Mutter, Vater) lieber in die Hände eines Pfarrers oder Psychiaters geben?*“ Herr Präses, die Antworten brauche ich Ihnen nicht zu sagen, Sie sind Fachmann - trotz leerstehender Kirchen.

Als junger Mensch habe ich mich mit den Werken von *Sigmund Freud* befaßt, bin psychologisch vorbelastet. Seine Werke waren die Hauptursache meines Kirchenaustritts vor mehr als 30 Jahren, den ich heute bitter bereue. In größter Not, als meine erwachsene Tochter sich aus *depressiver Verzweiflung* das Leben nehmen wollte, als Ärzte und Psychologen versagten, habe ich Gott um ihr Leben angefleht. Erst durch mein Gebet bin ich

„vom Tier zum Menschen“ geworden, habe wieder eine Seele, und ich habe Gott im Gebet versprochen, *Buße zu tun, alles zu tun, was er verlangt!* Mir wurde der Glaube zurückgeschenkt, dafür möchte ich einer lebendigen Kirche danken.

Unsere Ärzte können depressivkranken Menschen nicht helfen, und Psychologen verhöhnen sie: „An 50% der Suizidtoten ist der Hausarzt schuld!“, hörte ich zum Beispiel aus dem Munde eines Psychologen in einer Fernsehdiskussion - keiner widersprach. Der Spott der Psychologen ist angebracht, wenn er auch von Schwätzern kommt, denn unsere Ärzte hören an den Universitäten nichts über gesunde Ernährung, nichts über essentielle Stoffe; deren Approbationsordnung, die Gesetzeskraft hat, sieht eine Ausbildung nicht vor. Unsere Ärzte, denen ich keine bösen Absichten unterstelle, sind ahnungslose Gesellen mit anstudierter Überheblichkeit. Der Ärztepräsident Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe antwortet auf Schreiben nicht, die ich zum Problem Depression an ihn gerichtet habe. **Kennt er die Ursachen der Depression?** Wenn ja, ist er ein Krimineller; wenn nein, ist er ein Ignorant! Er hat „den Meineid des Hippokrates“ geleistet, würde Julius Hackethal ihm vorwerfen. In Deutschland wird nach Recht und Ordnung gelitten und gestorben, es erinnert an düsterste Zeiten.

Herr Präses, die Ursachen der Depression sind erforscht, die Aufklärung der Bevölkerung wird mit allen Mitteln von der Krankheitsmafia (Pharma, Ärztefunktionäre, Kassen) verhindert - **Mammon ist mächtiger als Moral**. Die Ursache der Depression ist gemeiner Vitaminmangel im Organismus der gequälten Menschen, deren (Gehirn-) Stoffwechsel entgleist ist, und wenn die Ursache öffentlich bekannt gemacht wird, bekommen Ärzte eine kausale, daher erfolgreiche Therapie in die Hand - so Gott will. Dazu lege ich Ihnen nochmals das Schreiben an Dr. Sachau vor. Die Ursachen stehen in medizinischen Nachschlagewerken (z.B. *Pellagra, Beriberi; Thiamin, Pyridoxin, Folsäure - kritische Nährstoffe, den Behörden bekannt*), jedoch nicht unter dem Stichwort *Depression*.

Der Medizinkritiker Kurt G. Blüchel (C. Bertelsmann, 22,90 Euro) schreibt in seinem Buch **Heilen verboten - töten erlaubt** auf Seite 15: „Die ökonomischen Folgen ärztlicher Fehlleistungen belaufen sich *Expertenschätzungen zufolge auf ungefähr 250 Milliarden Euro pro Jahr; darin enthalten ist die wirtschaftliche Bewertung von etwa einer halben Million Menschen, die jedes Jahr allein deshalb zu Schaden kommen, weil profitgierige Mediziner persönlichen Wohlstand und berufliches Ansehen über das Wohl ihrer Patienten stellen.*“ Ich kann und will nicht beurteilen, ob diese Zahl stimmt, ich weiß aber, daß die Behandlungskosten für die *depressive Erkrankung* meiner Tochter die Versicherungsgemeinschaft etwa **30.000 Euro** gekostet hat, Geld, das in den Taschen von Ärzten und Psychologen verschwunden ist.

Eine Schachtel höherdosierter Vitamine des B-Komplexes (**Eunova forte**, GlaxoSmithKline), abweichend von den Empfehlungen auf dem Beipackzettel in höherer Dosis eingenommen, brachten meiner Tochter schlagartig und anhaltende Heilung - der Preis im Dezember 2000 etwa 60,- DM aus eigener Tasche. „*Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ärzte und Apotheker*“, sie haben keine Risiken und Nebenwirkungen, und Ärzte und Apotheker haben keine Ahnung, das muß deutlich ausgesprochen werden. Die psychologische Suggestion („*Patient, du bist nicht gescheit!*“), die der Satz beinhaltet, wird auf die Krankheitsmafia zurückfallen: *GlaxoSmithKline* (Pharma-Weltkonzern) ist nicht bereit, eine neue Indikation anzumelden und den Beipackzettel zu ergänzen (Schreiben liegt vor).

Im selben Buch habe ich gelesen, daß an sechs Universitäten in Deutschland über gesunde Ernährung geforscht wird. Deren Forschungsergebnisse werden von der Medizin nicht zur Kenntnis genommen, und wenn etwas Fruchtbare veröffentlicht wird, das der Gesundheit dient, schreien (schreiben) es die „*Mietmäuler*“ der Krankheitsmafia nieder. Im Magazin DER SPIEGEL Nr. 33 vom 11.08.03 wird über **erfundene Krankheiten** berichtet, wie die Medizinindustrie mit *Massenpsychologie* Gesunde für krank verkauft. Unsere Politiker machen eine Gesundheitsreform, die dieses Wort nicht verdient, und die Ausplünderung durch die Krankheitsmafia geht weiter. Das kann Ihnen, Herr Präses, und der Evangelischen Kirche nicht verborgen geblieben sein. Die Politiker im *Deutschen Bundestag* sind Handlanger der Paten (Lobby) der Krankheitsmafia, und sie geben es sogar öffentlich zu. *Ulla Schmidt*, Bundesministerin für Gesundheit, wirft in Nachrichtensendungen für jedermann sicht- und hörbar das Handtuch. *Wer bestimmt in Deutschland die Richtlinien der Politik?*

Herr Präses, ich schreibe Ihnen namentlich und persönlich, weil ich Menschen in führenden Positionen suche, die bereit sind, Verantwortung für Millionen Menschen zu übernehmen, für Menschen, die sich in ihrer Verzweiflung verletzen - *bis das Blut fließt* (*Der Spiegel* Nr. 5 vom 29.01.01) - oder sich sogar umbringen. **Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten**, sie sind keine eigenständige Krankheit, wie von Psychologen überall behauptet wird. Mit diesem Wissen müssen Sie nun leben. Die Psychologen sind dumme Schwätzer, die depressivkranken Menschen auf einen Irrweg schicken und dabei über Leichen gehen - bewußt oder unbewußt. Das Internet wird die Gesundung unserer Bevölkerung verursachen, es ist nur eine Frage der Zeit. Ich bin nicht der Einzige, der für Gerechtigkeit kämpft. Dazu füge ich ein Schreiben einer Mutter bei, die den lebenden Leichnam ihres Sohnes zur Organtransplantation freigegeben hat, es berührt das Thema Depression zwar nur am Rande, macht aber einiges deutlich.

Der Bundespräsident ist seit Dezember 2000 laufend von mir angeschrieben worden, seitdem haben sich rechnerisch etwa 33.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen. Er müßte über das Problem bestens Bescheid wissen, falls die Schreiben ihm zur Kenntnisnahme vorgelegt wurden - aber es gibt immer dumme Mitarbeiter, die ein Problem und dessen Dimensionen nicht durchschauen.

Im *Nationalen Suizid Präventions Programm* habe ich gelesen, daß der Bundespräsident um Übernahme der Schirmherrschaft gebeten wurde. Vielleicht meldet er sich aus Sicht der lebenswichtigen Stoffe zu Wort, über die das Gros der Bevölkerung nichts weiß, und ich bitte Sie, sehr geehrter Herr Präses, ihn dabei mit Rat und Tat im Interesse unserer Bevölkerung zu unterstützen. Unsere Elite trägt Verantwortung, will es aber nicht wahrhaben. Ich befinde mich noch „draußen vor der Tür“, wie der Mensch in den dramatischen Szenen von Wolfgang Borchert, und ich bin sicher, Sie wissen, was das bedeutet: „Bitte öffnen Sie die Tür!“

Mit freundlichem Gruß

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gernot Reuber'. The script is cursive and somewhat stylized.

Erst Musik, dann ans Messer

Konkurrenz für Magersucht und Bulimie: Immer mehr junge Frauen leiden unter dem Zwang, sich selbst zu verletzen. Mit einem tiefen Schnitt ins Fleisch lindern sie ihre Seelenqualen. Doch jede Verwundung ist zugleich ein Schrei um Hilfe.



Patientin Juliane
Schneiden bis Blut fließt

Zahlreiche Narben zeichnen ihren Unterarm. Sie gleichen dem Strichcode auf Waren im Supermarkt. Doch Juliane* findet die weißen und rötlichen Schnittnarben nicht hässlich. Mit dem Finger fährt die 20-Jährige über die drei bis sieben Zentimeter langen Gravuren. Täler sind es und kleine Hügel. „Ich bin stolz darauf, dass ich so viel Schmerz ertragen habe“, sagt sie. „Die Narben gehören zu mir. Sie sind ein Teil meiner Geschichte.“

Julianes Geschichte ist traurig, obwohl die Berlinerin mit den dunklen Locken so fröhlich wirkt. Bildhübsch ist sie und gescheit. Kann genau reflektieren, wo ihre Probleme liegen. Die Narben fügt sie sich selbst zu, mit einem scharfen Küchenmesser. Immer dann, wenn Panik, Angst, Selbsthass und Depression so groß werden, dass nur körperlicher Schmerz helfen kann, die Seelenqual zu überwinden. Dann setzt sie sich, spät nachts, in ihr Zimmer, nimmt das Messer und schneidet. Bis Haut und Fleisch auseinander klaffen. Bis Blut fließt. Bis es ihr besser geht.

Selbstverletzendes Verhalten (kurz: SVV) nennen Psychologen es, wenn Menschen sich Schmerzen zufügen, damit aber nicht bezwecken, sich umzubringen. Ein Prozent der Bevölkerung ist betroffen, schätzen Forscher, bei Frauen zwischen 20 und 30 liegt die Quote doppelt so hoch. Über die Ursachen streiten sich die Experten. Eine mögliche Erklärung: In einer Gesellschaft, die den Einzelnen kaum wertschätzt, in der

Orientierungen und Werte sich auflösen, ist der Defekt des Identitätsgefühls strukturbedingt. Menschen verlieren ihre sozialen Bezüge. Nichts scheint verbindlich. Nichts steht mehr fest. Alles ist verhandelbar. Die Grenze zwischen innen und außen verschwimmt. Fühlbar wird sie durch extreme Erfahrungen wie Triathlon, Bungee-Jumping, aggressive Sexualpraktiken oder gesell-schaftlich sanktionierte Formen der Selbstverletzung wie Piercing oder Branding. Weil sie den Boden unter den Füßen verlieren, wollen immer mehr Menschen ihr Grenzorgan, die Haut, heftig spüren. Im Extremfall muss Blut das Selbst ins Bewusstsein zurückschwemmen.

Eine andere Erklärung ist, dass die scharfen Schnitte Hilfeschreie sind, Rufe nach Aufmerksamkeit, Liebe. So erklärte es das prominenteste Opfer der Schnibbelsucht, Diana, die verstorbene Prinzessin von Wales. Sie gestand 1996 in einem TV-Interview, sie schneide sich absichtlich in den Unterarm. Je nach Laune benutze sie Rasierklingen, Glasscherben oder einen Zitronenhobel. Romy Schneider – auch sie eine Einsame, die sich unverstanden fühlte – hat Schmerzen gesucht und gebraucht, um sich zu fühlen. Die Schauspielerin Angelina Jolie, die sich erfolgreich als Schlampe promotet, steht ebenfalls dazu, dass sie sich absichtlich mit dem Messer verletzt hat.

Bekenntnisse wie die von Diana und Jolie waren es wohl, die eine Selbstverletzungsweile auslösten, die Psychologen in Erstaunen versetzt. In jeder Kleinstadt-Psychiatrie gibt es mittlerweile SVV-Therapiegruppen, in Internet-Foren tauschen sich Betroffene aus. Mal helfen sie sich damit, mal stiften sie sich erst richtig an, die Klinge zu zücken.

Stefanie, 26, aus Köln hatte im Radio von Selbstverletzung gehört, bevor sie während einer Panikattacke zum ersten Mal zum Messer griff. Luise, eine 16-jährige Schülerin aus Paderborn, sagt: „Das SW-Forum im Internet zieht mich runter, da lese ich meine eigene Geschichte.“ Das erhöht den Drang zu schneiden.

„Psychische Erkrankungen junger Frauen treten in Wellen auf und sagen etwas über den Stand der Gesellschaft

aus“, kommentiert der Göttinger Psychoanalytiker Professor Ulrich Sachsse, 51, Spezialist für Traumatherapie und Koryphäe in der Behandlung von Selbstverletzungspatienten. „In den siebziger Jahren war Magersucht die Antwort auf die Völlerei der Nachkriegsgeneration. Danach spiegelte Bulimie den Diät- und Körperkult. Jetzt soll die Klinge mitteilen: ‚Wir behandeln unsere Körper so schlecht wie ihr eure Seelen.‘“

Eigentlich gilt Selbstverletzung nicht als eigene psychische Erkrankung, son-



Prinzessin Diana (1997)
Selbstverletzung mit Zitronenhobel

dem als Symptom einer solchen. Meist leiden SVV-Patientinnen an einer Borderline - Persönlichkeitsstörung, einer chronischen psychischen Erkrankung, die den Betroffenen vielfältige Probleme im Umgang mit sich selbst und anderen schafft. Borderline-Patienten sind sich der Grenzen ihres Ichs unsicher, schwanken ständig zwischen Extremen und Unvereinbarem.

Bis zu fünf Prozent der Bevölkerung sind Borderline-Kranke, Tendenz steigend, schätzen Experten. Dazu zählen viele, die sich selbst an den Rand der Gesellschaft drängen – Alkoholiker, Gewalttäter, Sex- und Drogensüchtige. „Ich bin überzeugt davon, dass nicht wenige Heroin-Abhängige Borderline-Patienten sind“, sagt **Michael Armbrust, 40, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie** an der Psychosomatischen Klinik Bad Bramstedt. Zwar komme fast jeder Junkie irgendwann zum Entzug in psychologische Therapie, doch nach den Ursachen der Sucht werde selten gesucht.

Während männliche Borderliner eher gewalttätig gegenüber anderen sind, neigen Frauen zur Autoaggression. Bei den Selbstverletzungspatientinnen kommt hinzu, dass mehr als 80 Prozent von ihnen in der Kindheit körperlich oder seelisch missbraucht wurden.

Auch Juliane ist ein Opfer sexueller Gewalt. Zwölf Jahre war sie alt, als ein Fremder sich im Park an ihr verging. Sprechen möchte sie darüber nicht, lange Jahre hatte sie das traumatische Ereignis verdrängt. Mit 17, als ihr erster Freund zärtlich werden wollte, war es mit dem Verdrängen vorbei. Der Freund trennte sich von ihr. „Weil es im Bett nicht geklappt hat“, sagt Juliane. Sie hasste sich dafür, der innere Druck wuchs und wuchs, wurde unerträglich, „ich hatte das Gefühl zu platzen“.

In dieser Situation schnitt sie sich in der Küche aus Versehen an einem Winkelmesser. „Zuerst bin ich total erschrocken, weil es so stark geblutet hat, aber ich habe gemerkt, dass es mir Erleichterung verschaffte, dass die Spannung nachließ. Wie in Trance habe ich dann losgelegt, immer weiter geschnitten, und dabei ist eine ganz schwere Last von mir gefallen“, erzählt sie. Wie ein Strom sei das Gefühl Schnitt für Schnitt in ihren Körper zurückgekehrt. Danach bereute sie, was sie getan hatte, hielt sich für verrückt.

Eine Woche später hat sie trotzdem wieder zum Messer gegriffen. „Da hatte ich es schon richtig geplant. Ich wusste, danach wird es mir besser gehen.“ Deshalb hat Juliane immer wieder geschnitten, das Messer auch mit zur Arbeit genommen, „für den Notfall“. Benutzt hat sie es dort nur einmal, auf

der Toilette. „Das war schrecklich. So respektlos.“

Übereinstimmend berichten SVV-Patientinnen, dass sie die Selbstverletzung planen. Oft wird ein Ritual daraus gemacht, es gibt ein Lieblingsmesser, das in einer besonderen Schatulle aufbewahrt wird. Stefanie zündet sich eine Kerze an, legt Musik auf und schneidet los. Am liebsten hört sie dazu Rammstein, ein Lied mit dem Vers „rote Striemen auf weißer Haut“. Vier Jahre lang hat sie sich fast täglich selbst verletzt, manchmal absichtlich so tief in den Oberarm geschnitten, dass Sehnen frei lagen und die Wunde im Krankenhaus genäht werden musste. „Ich wollte, dass sich wenigstens zehn Minuten jemand um mich kümmert“, sagt sie.

Die Ärzte, davon ist sie überzeugt, müssen gemerkt haben, was mit ihr los war. Aber nachgefragt hat niemand. Das ist symptomatisch. Obwohl die Wunden, die sich Selbstverletzer zufügen, kaum zu übersehen sind, wissen oft nicht einmal die nächsten Angehörigen von dem Problem. So geht es auch der 17-jährigen Andrea aus Köln. Obwohl die Haut ihrer Oberarme kaum noch zu sehen ist zwischen tiefen Schnitten, schorfigen Wunden und Narben, wissen ihre Eltern angeblich nichts.

Stefanie hat ihrer Mutter die Schnitte erst gezeigt, als die sie in der Psychiatrie besuchte. Dort hat sie auch gelernt, mit dem, was sie ihre Sucht nennt, zu leben. „Für mich ist es ganz klar eine Sucht. Ich habe sonst keine Möglichkeit, die Spannung, die Todesangst, die Panikattacken, das Zittern und Herzrasen zu stoppen.“ Ein- oder zweimal im Monat greift sie noch zum Messer für sie ein erträgliches Maß: „Ich trinke nicht, ich rauche und kiffe nicht und habe das Schneiden akzeptiert, solange es nicht jeden Tag vorkommt.“

Tatsächlich gibt es keine Medikamente, die den Patientinnen helfen könnten, die Spannungen, die sie plagen, zu reduzieren. Manche Therapeuten probieren es mit schwach dosierten Neuroleptika, andere bieten Eiswürfel aus Lebensmittelfarbe oder ein Gummiband an, das kräftig über die Haut geschlulzt werden soll. Auch anstrengender Sport kann helfen.

Juliane hat mit Joggen und Squash gute Erfahrungen gemacht. Auch das Vertrauen ihres neuen Freundes hilft ihr. Dass er den Wunsch äußerte, dabei zu sein, wenn sie sich schneidet, findet sie allerdings skurril. „Das wäre mir zu intim, glaube ich.“ Trotzdem ist die stabile Beziehung neben der Therapie wohl die einzige wirksame Hilfe für sie. Denn SVV-Patientinnen über 30 sind selten, Borderline-Fälle über 40 im Prin-



Patientin Stefanie
„Es ist eine Sucht“

zip nicht bekannt. „Ich vermute, dass sich ihre Lebensumstände ab einem gewissen Alter stabilisiert haben“, sagt **Psychotherapeut Michael Armbrust.**

Mit Masochismus, darüber sind sich die Fachleute jedenfalls einig, hat SW nichts zu tun. Das Schneiden vermittele den Frauen vielmehr eine Pseudo-Kompetenz: Sie sind zwar nicht in der Lage, ihr Leben zu meistern, haben aber das Gefühl, wenigstens ihren Körper zu beherrschen – und in der Tat ein probates Mittel, Aufmerksamkeit zu erregen.

Denn dass das mit Blut und Schnitten in einer auf Schmerzfremdheit fixierten Gesellschaft gut funktioniert, zeigten Skandalkünstler wie Rainald Goetz, der sich beim Klagenfurter Ingeborg-Bachmann-Wettbewerb vor laufender Kamera die Stirn blutig ritzte, die Performance-Künstlerin Mama Abramovic, die sich mit Rasierklingen den Sowjetstern in den Bauch schnitt, oder der Givenchy-Designer Alexander McQueen, der Models Verletzungen auf die makellosen Gesichter schminkte. „Schmerz ist eine Grunderfahrung“, sagt Mama Abramovic. „Wir haben Angst vor Leid und Schmerz, aber das Leben besteht aus beiden Seiten - Schönem und Schmerzvollem.“ ANJA HAEGELE

* Die Namen der Betroffenen wurden von der Redaktion geändert.

Anmerkungen: Der Bericht enthält kein Wort über gesunde Ernährung, über die kritischen Nährstoffe - das ist Tatsache.

Professor Richard Wurtman, renommierter Biochemiker des Massachusetts Institut of Technology in Bosten (USA): „Gute Nerven kann man essen. Dies beweisen wissenschaftliche Studien an Tieren und ebenso an Menschen.“
(Quelle: MOEWIG, Gute Nerven - gegen Streß)

Bruno Rupkalwis * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Amt für Öffentlichkeitsdienst
der Nordelbischen Ev.-Luth. Kirch
Herrn Dr. Rüdiger Sachau
Feldbrunnenstraße 29

20148 Hamburg

Aktivkreis Depression

Sprecher:



Bruno Rupkalwis

Volkskrankheit Depression

Anlage: Info zur Gesundheitsreform
Datum: 21. August 2003

Sehr geehrter Herr Dr. Sachau,

herzlichen Dank für Ihr Antwortschreiben vom 15.08.2003. Obwohl ich kein Hellseher bin, habe ich mit einer derartigen Antwort gerechnet. Sie (die Evangelische Kirche) haben die Fragestellung nicht verstanden oder wollen sie nicht verstehen. Es geht um das Lebensglück von Millionen Menschen: „*Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten oder sind sie es nicht?*“, daraus geht alles andere hervor, auch die Moral der Evangelischen Kirche, und ich befürchte, sie hat keine: *Gott lebt in uns, aber seine Kirche ist gestorben!*

Wenn in Erfurt siebzehn Menschen von einem Verwirrten (mit anschließendem Selbstmord) umgebracht werden, nimmt die ganze Nation Anteil, sucht nach den Ursachen - was ich ausdrücklich gutheiße. Wenn sich jedoch 12.000 Menschen jährlich selbst umbringen, weil ihnen essentielle Stoffe verweigert werden, kräht kein Hahn, keine Glocke läutet und keine Träne fließt. Keiner macht sich die Fragestellung zu eigen, keiner fordert eine unabhängige wissenschaftliche Studie - jeder läßt seine eigene Verantwortung verkommen. Sind wir Unmenschen, leben wir jenseits von Eden mit verschlossenen Augen und Herzen?

Ich befürchte, Hans Apel hat recht wenn er sagt: „*Die Stellungnahmen der Evangelischen Kirche sind belanglos*“, und Sie, Herr Dr. Sachau, bestätigen es: „*Wir als Kirche haben keine Kompetenz...*“

Die Fragestellung ist politisch, jedoch kein Politiker kümmert sich um das Lebensglück der Menschen, dazu schreiben Spitzenpolitiker: „*Die Überprüfung Ihrer Thesen kann nicht die Aufgabe einer politischen Partei sein*“ oder: „*Bitte haben Sie Verständnis, dass es der Politik nicht möglich ist...*“

Die Fragestellung ist medizinisch, jedoch sind Mediziner Ignoranten. Sie werden Gründe haben, über die sie keine Auskunft erteilen. Der Präsident der Bundesärztekammer, *Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe*, und der Sprecher des Kompetenznetzes Depression, *Prof. Dr. Ulrich Hegerl*, kennen die Ursache der Depressionen nicht und wollen sie auch nicht wissen. Das Verhalten der Mediziner bringt täglich Menschen um - auch Schweigen kann töten (**Heilen verboten - töten erlaubt**, Kurt G. Blüchel).

Der medizinische Fachverlag *de Gruyter*, Herausgeber des *Pschyrembel* (Klinisches Wörterbuch), gibt keine Antwort. Die Herausgeber sind 30 zumeist habilitierte Wissenschaftler, die jegliche Haftung abschließen - sie sind die „*Silberlinge*“ des Verlags.

Die Fragestellung ist pharmakologisch, jedoch sind Pharmakonzerne profitorientierte Unternehmen ohne Skrupel. Der Pharmakonzern GlaxoSmithKline schreibt: „*Wir nehmen Ihren Vorschlag gerne zur Kenntnis, jedoch ist Eunova forte ein Arzneimittel, und bei Aufnahme einer neuen Indikation wäre für das gesamte Produkt eine Neuzulassung bei der Zulassungsbehörde nötig.*“ Das ist kaltblütiger, offenkundiger, menschenverachtender Zynismus - die nackte Gier nach Geld.

Die Fragestellung ist trophologisch (Ernährung), jedoch die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* ist sprachlos, gibt keine Antwort. Sie ist mit der Medizin verflochten, ihr Informationsangebot besorgt *dimdi*, das *Deutsche Institut für Medizinische Dokumentation und Information* in Köln.

Die Fragestellung ist bürokratisch, jedoch sind Bürokraten zu logischem Denken nicht fähig, sind nur ausführende Organe ohne Entscheidungsbefugnis. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) schreibt: „*Am häufigsten besteht Mangel an Thiamin, Pyridoxin und Folsäure (in der Bevölkerung, kritische Nährstoffe)*“, sie sind (bei Avitaminose) die Hauptverursacher der Depressionen. Die gesamte Bevölkerung leidet aufgrund der Industriernahrung an einer latenten Depression. Eine Aufklärung der Menschen findet nicht statt - das Gegenteil ist der Fall: Die Pharma-Firmen und Ärzte verdummen die Bevölkerung (DER SPIEGEL Nr. 33 vom 11.08.03: **Die Abschaffung der Gesundheit**).

Die Fragestellung ist psychologisch, jedoch ist die (Massen-) Psychologie ein Mittel zur Ausübung von Macht: „*Psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus der leidgeplagten Menschen ersetzen*“, das ist eine Tatsache. Depressivkranke Menschen sind nicht psychisch krank, es wird ihnen von (unwissenden) Psychologen eingeredet - bis sie daran glauben.

Die Fragestellung ist religiös (ethisch-moralisch), jedoch „*die Pastoren verbiegen das Evangelium so lange, bis es zu ihrem Lebensstil passt*“, das meint Hans Apel („**Volkskirche ohne Volk**“), ehemaliger Bundesminister, und er hat recht. Sie, Herr Dr. Sachau, bestätigen ihn, deshalb: *Mission muß her; die Kirchensteuer gehört abgeschafft!* Dann wäre Ihr Antwortschreiben anders ausgefallen, da bin ich mir sicher. Die Kirche schlägt sich auf die Seite der Mächtigen, die Schwachen bleiben auf der Strecke, werden zur Ader gelassen, und die Mächtigen saufen das Blut. Es gibt nur eine Wahrheit, und die ist beweisbar.

Die Fragestellung ist simpel, denn 17jährige Schüler verstehen sie, wenn man ihnen die Hintergründe erklärt. Sie sagen: „*Das alles ist plausibel!*“ Deutschland, dieser Staat, läßt zu, daß unser wertvollstes Gut, daß unsere Kinder sich selbst umbringen. Die Depressionen sollen sich noch ausweiten, sagen Psychologen in Zeitungsberichten. Woher wissen die das eigentlich? Wenn sie recht haben, ist es unverantwortlich, Kinder in die Welt zu setzen.

Die Fragestellung ist unangenehm, denn die deutsche Elite ist unfähig, eine Antwort zu geben. Die Antwort kann nur lauten: „*Ja, Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten!*“ oder „*Nein, sie sind es nicht!*“, und wenn man inkompetent ist, wie z.B. Bundeskanzler Gerhard Schröder, dann hat man sich im Zweifel für das Leben zu entscheiden, für eine Verifikation des rudimentären Wissens, das die Krankheitsmafia (Pharma, Ärztfunktionäre, Kassen) bewußt verkommen läßt:

Deutschland ist ein düsteres Land mit einer finsternen Zukunft!

Der Bundeskanzler Gerhard Schröder ist seit 1. Juli 2001 laufend informiert, er erhält auch dieses Schreiben. Seitdem haben sich rechnerisch 26.000 Menschen das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen, der monatlich um 1.000 anwächst. Gäbe es in Deutschland ein Gericht, das unterlassene Hilfeleistung an depressivkranken Menschen verhandeln würde, ich würde gegen Schröder Strafanzeige stellen. Schröder verhindert nicht die Ausplünderung unserer Bevölkerung. Er wird in die Geschichte eingehen, aber nicht so, wie er es sich vorstellt. Unsere Politiker sind schamlose Lügner, und wer lügt, der stiehlt auch, und Gerhard Schröder (leere Versprechungen, Lügenausschuß) gehört mit ruhiger Hand, havannaqualmend, dazu. Über den Steuersong kann er nicht lachen - der Steuersong ist Widerstand.

„*Alle depressiven Selbstmörder haben eines gemeinsam: Sie haben keine Hoffnung (mehr)*“, schreibt mir ein Unbekannter. Wäre *Jesus Christus* unter uns und würde an Depressionen leiden, die Evangelische Kirche würde ihm die essentiellen Stoffe verweigern, ihn damit ein zweites Mal ans Kreuz nageln: „*Christen werden zu Faschisten, stößt man sie an ihre Grenzen*“, schreibt der Unbekannte.

Herr Pastor Dr. Rüdiger Sachau, bitte denken Sie noch einmal nach, und wenn Sie ein Gebet für die Millionen depressivkranker Menschen sprechen können, dann sind Sie kein Heuchler - nur ein „*kleiner Feigling*“. Die Krankheiten gehören uns, der Bevölkerung, wir leiden darunter und nicht „*die Halbgötter in Weiß - unsere Koryphäen*“. Sie sind Herren über Leben und Tod, sie sind nachweisbar massenhaft Fälscher und Betrüger: *Das kriminelle Weißkittel-Syndikat (Kurt G. Blüchel)* plündert die Bevölkerung aus, und das verdummte Volk küßt den Medizinmännern und Psychopriestern zum Dank die Füße.

Mit freundlichem Gruß



Im Internet am 01.09.03 gefunden - eine mutige Frau
(Das Schreiben wurde lediglich in Absätze gegliedert.)

Organspende - nie wieder!

Renate Greinert

Organtransplantation aus der Sicht einer Betroffenen

Einleitung

Meine Damen, meine Herren, ich bin Mitglied der Initiative: "Kritische Aufklärung über Organspende", einer Initiative, gegründet von Eltern, die ihre Kinder zur Organspende freigegeben haben. Völlig unaufgeklärt haben wir uns, ohne die Tragweite unserer Entscheidung übersehen zu können, von Medizinern in eine Situation hineingeführt lassen, in der es nicht mehr um ein friedvolles und behütetes Sterben unserer Kinder ging, sondern um das Überleben Dritter. Als uns klar wurde, wozu wir ja gesagt hatten, hielten wir es für notwendig, andere Eltern über das aufzuklären, was wir nicht gewusst hatten. Wir möchten ihnen mitteilen, welche Probleme uns daraus erwachsen und was eine Organspende tatsächlich alles beinhaltet. Es ist ein sehr intimer und schmerzlicher Bereich unseres Lebens, zu dem man eigentlich Fremden keinen Zugang gewähren möchte, aber wenn wir betroffenen Eltern nicht darüber reden, diskutieren die Mediziner die Organspende weiter nur aus dem Blickwinkel der Machbarkeit und der Möglichkeiten.

Organspende rettet Leben, Organspende ist ein Akt der christlichen Nächstenliebe, die über den Tod hinausgeht, so werben Transplantationsmediziner und Organempfänger, und so werben viele gedankenlos mit, weil keiner mehr sterben will. Und doch ist die Voraussetzung für die Transplantationsmedizin das Sterben eines Menschen, der in den Minuten, Stunden oder Tagen seines Sterbens, wenn die Lebenskraft für ihn selber nicht mehr ausreicht, noch genügend Leben für andere in sich hat. Ungenannt und unbekannt, verschwindet er nach der Entnahme seiner Organe im Dunkel. Keiner, der die Organspende befürwortet, denkt daran, dass ein Mensch sterbend noch einmal auf den Operationstisch geschallt wurde, damit er Spender von lebenden Organen sein konnte. Der Transplantationsmediziner aber steht im gleißenden Rampenlicht. "Leben um jeden Preis" steht unsichtbar auf dem Banner, das Arzt und Transplantierte in den Farben der Nächstenliebe vor sich hertragen. Die Angst vor der eigenen Sterblichkeit macht blind, und so lassen wir uns von dem Wunsch nach Unsterblichkeit in ungeheuerliche Begierden und Begehrlichkeiten führen. In der Forderung "liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst und Gott über alles" hat die Nächstenliebe Stabilität.

Wie in der Transplantationsmedizin nur einseitig gebraucht, führt sie Organspender und Angehörige in eine Einbahnstraße, die in einem Alp Traum endet. Heben wir nicht auch das letzte Gebot auf: "Du sollst nicht begehren, was Deines Nächsten ist"? C. G. Jung behauptet, trennt man den Menschen von seiner Kultur und Tradition, muss er an den Anfang seiner Menschwerdung zurück. Genau diesen Weg gehen wir! Wir befinden uns durch die Transplantationsmedizin im modernen Kannibalismus. Der Mensch reißt seinem Gegenüber nicht mehr selber das Herz aus der Brust und verspeist es zur eigenen Kraftgewinnung, nein, in der heutigen Zeit legt sich der Mensch auf einen Operationstisch, schließt die Augen und lässt einverleiben.

Wozu hatten wir "Ja" gesagt? Ohne es zunächst begründen zu können, erfasste mich ein tiefes Misstrauen gegen die Transplantationsmedizin. Organspende als Akt der christlichen Nächstenliebe war ein Trugbild, eine Einbahnstraße. Wir waren bereit gewesen, ein Organ zu spenden, jetzt erfuhr ich, dass die Mediziner meinem Sohn Herz, Leber, Nieren und Augen entnommen hatten, man hatte ihm sogar die Beckenkammknochen aus dem Körper gesägt. Zerlegt in Einzelteile war er dann über Europa verteilt worden. Er war zum Recyclinggut geworden. Wie ein Schlag traf mich die Erkenntnis, dass ich trotz des Entsetzens - trotz des wachsenden Empfindens, dass man mich in eine Richtung manipuliert hatte, die ich gar nicht wollte - kein Argument gegen die Organspende setzen konnte. Meine gefühlsmäßige Abneigung und mein wachsendes Misstrauen, dass Organtransplantation etwas anderes beinhaltet, als man uns glauben machen wollte, würde mich nicht davor schützen, in einer zukünftigen Situation erneut "Ja" zu sagen statt "Nein". Immer wieder prallten meine Erfahrungen und Gefühle, die ich als Mutter von Christian erlebt hatte, auf die Hoffnungen und Wünsche von Müttern kranker Kinder.

Ich musste mehr über die Transplantationsmedizin erfahren, um entweder meine Entscheidung doch bejahen zu können oder Argumente für ein "Nein" zu finden. Auf der Suche nach Informationen in den folgenden Jahren sammelte ich jede Information zur Transplantationsmedizin. Auf der Suche nach Antworten versuchten besonders die Transplantationsmediziner der Medizinischen Hochschule Hannover meine Zweifel und kritischen Fragen damit abzuwehren, dass sie mich für "zu betroffen" erklärten, um klar denken zu können. Um mich mundtot zu machen, wurde mir mit gerichtlichen Schritten gedroht. Man schickte mir Unterlassungsklagen zu, in denen ich mich verpflichten sollte, für jede öffentliche Stellungnahme zur Organspende meines Sohnes 1000 DM an

das Deutsche Rote Kreuz zu zahlen. Ohne meine Familie, die sich davon nicht einschüchtern ließ, die mir half, persönliche Trauer und berechtigte Kritik voneinander zu trennen, hätte ich den Kampf um Aufklärung und Verstehen aufgegeben.

Ein Artikel in der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung hatte eine Lawine von Kontakten zu den Medien, aber auch zu Angehörigen von Organspendern zur Folge. Ich war gar kein Einzelfall, wie mir eingeredet werden sollte. Alle diese Angehörigen waren, wie ich, unaufgeklärt oder falsch informiert in die Organentnahme manipuliert worden. Frau N. erzählte, wie sie immer wieder bedrängt wurde, die Organe ihrer Tochter möglichst schnell zur Organspende freizugeben, damit sie ihre Qualität behielten. Falls sie sich weigere, blieben die Geräte, an die ihre Tochter angeschlossen war, angestellt. Ein unerträglicher Gedanke für sie. Natürlich sagte ihr kein Arzt, dass bei irreversiblen Hirntod der endgültige Tod auch bei Angeschlossensein an Geräte nicht verhindert werden kann. Er tritt nach Stunden bis Tagen unaufhaltsam ein. Auf diese Weise zu sterben, empfinden viele Mediziner als humaner, denn beim abrupten Abstellen der Beatmungsgeräte erstickt der Patient.

Frau N. willigte schließlich in eine Organspende ein, um ihre Tochter von den Maschinen zu befreien. Frau N. hat sich als Buße auferlegt, später selber einmal Organe zu spenden, um wenigstens das gleiche Schicksal zu erleiden, das sie ihrer Tochter zugemutet hat. Inzwischen leidet sie an Multipler Sklerose, wahrscheinlich ausgelöst durch den Tod ihrer Tochter, haben ihr die Ärzte erklärt. Frau H. wurde, als die Mediziner ihren irreversiblen Hirntod vermuteten, in einen Krankenwagen verfrachtet, von Großburgwedel in die MHH (Medizinische Hochschule Hannover) gefahren, um dort die Hirntodfeststellung durchzuführen, ohne dass ihr Mann begriffen hatte, dass man ihr anschließend die Organe entnehmen wollte. Als er die Zustimmung verweigerte, wurde die Frau in das erste Krankenhaus zurückverlegt und weiter künstlich ernährt und medikamentös behandelt. Er empfand es als Schikane, dass die Mediziner sich weigerten, die Geräte auszustellen. Durch zähen Kampf erreichte er schließlich nur, dass man die lebenserhaltenden Medikamente wegließ.

Frau M. berichtete von ihrer Bitte an die Mediziner um ein aufklärendes Gespräch nach der Organspende. Ohne ein Attest über ihre "geistige Zurechnungsfähigkeit" wollte man aber nicht mit ihr sprechen. Frau M. hat daraufhin nie wieder den Mut zu einem Gespräch gehabt. Sie ist daran krank geworden und seitdem immer wieder in psychologischer Behandlung.

' Viele Eltern haben mir geschrieben, sich nach Vorträgen an mich gewandt, etliche wollten auch mir gegenüber anonym bleiben, weil sie sich so sehr schämten. Die Kraft sich zu wehren, hatten die wenigsten. Nur ein Vater hat seinen Sohn im Wissen, dass dieser kein "menschenwürdiges" Leben mehr führen könne, zur Organentnahme freigegeben. Er verstand Organspende als sinnvolle Sterbehilfe. Alle Angehörigen der Organspender sind davon ausgegangen, dass ihre Kinder so tot waren, wie man sich Tot-Sein vorstellt. Alle erinnerten sich daran, dass ihre Kinder aber gerade nicht kalt, starr, leblos und ohne Atem waren. Im Gegenteil: sie waren warm, einige schwitzten, sie wurden wie Patienten versorgt und behandelt. Im Nachhinein breiten sich Angst und Entsetzen aus. Das Schuldgefühl, zu früh aufgegeben zu haben, überwältigt, denn was verlassen wurde, war ein Lebender und kein Toter.

Niemand kann die Angehörigen aus diesem Alptraum herausführen, weil keiner leugnen kann, dass sie tatsächlich warme, lebende Körper zurückgelassen haben. An dieser erlebten und im Sinne des Wortes wirklich "begriffenen" Tatsache geht die Definition des Hirntodes vorbei. Am erdrückendsten werden die Augenblicke empfunden, in denen die Eltern über die vielleicht noch vorhandenen Empfindungen ihrer Kinder bei der Organentnahme nachdenken. Die Mütter erzählen von nächtlichen Alpträumen, in denen ihre Kinder schreien und ihnen vorwerfen, sie verlassen zu haben. Und das genau haben wir getan. Sterbebegleiter waren nicht wir, sondern die Transplantationsteams, die nacheinander anreisten, um sich ihrer Organe zu bemächtigen. Fixiert auf dem Operationstisch, anästhesiert wie jeder Patient, der operiert wird, reagieren einige Spender mit Blutdruckanstieg, wenn der erste Hautschnitt gesetzt wird. Bei normalen Patienten ist das ein Zeichen für Schmerz. Haben unsere Kinder etwas empfunden, als man sie vom Kinn bis zum Schambein aufschnitt, ihre Körperhälften wie eine Wanne auseinander spreizte, um sie mit eiskalter Perfusionslösung zu füllen? Haben sie empfunden, wie sie nach der Qualität ihrer Organe beurteilt wurden? Was haben wir zugelassen, was fügte man ihnen zu, als sie noch zwischen Leben und Tod schwebten, mit welchem Trauma wurden sie in den Tod geschickt? Es ist nicht zum Aushalten! Wir finden keinen Weg aus der Schuld. Wir kennen und verstehen nur einen Tod und merken plötzlich, der Mediziner muss einen ganz anderen Tod meinen.

Die schrittweise Suche nach diesem "neuen Tod" wird begleitet von der entsetzlichen Erkenntnis, dass dieser Tod vor dem anderen, dem von uns vorausgesetzten, dem bekannten Tod liegt. Alles Wissen, alle Informationen, die wir in dieser Frage sammelten, bestätigten und erhärten den Verdacht, dass unsere Kinder nicht tot waren, sondern erst im Sterben lagen. In den Krankenakten von Christian befinden sich drei verschiedene Todeszeitpunkte. Das "Abschalten" der Geräte, das den Tod von Menschen zur Folge hat, die nur durch Technik am Leben gehalten bzw. am Sterben gehindert wurden, war noch vor 1968, zu einem Zeitpunkt, der im Rahmen unseres Lebensalters liegt, strafbar. In der Bundesrepublik war diese Diskussion mit der Erinnerung an die Euthanasie belastet, die Ermordung "unwerten" Lebens im Dritten Reich. Die Möglichkeit des Abschaltens der

Geräte war darüber hinaus auch dadurch fragwürdig, weil Manipulationen, Beeinflussungen, Entscheidungen zum Schaden des Patienten und zum Nutzen z.B. der Erben befürchtet werden mussten. Ob heute ausreichend berücksichtigt wird, dass durch die Organtransplantation die Möglichkeit gegeben ist, sich in Besitz von Überleben im ursprünglichsten Sinn zu setzen, scheint mir fraglich. Eine völlig neue Art von Delikten ist möglich: sich Leben, Weiterleben zu rauben. In der Dritten Welt eine Realität. Hat die Transplantationsmedizin daran gedacht, welche menschlichen Eigenschaften entfesselt werden können, wenn der Lebenstrieb eines Menschen angesprochen wird?

Am 3. Dezember 1967 fand in Kapstadt die erste Herztransplantation statt. Dr. Christian Barnard nahm dem nicht mehr zu rettenden Clive Haupt das noch schlagende Herz aus der Brust, um es dem todkranken Zahnarzt Dr. Blaiberg einzupflanzen. Die Welt jubelte, begriff aber nicht, dass ein nicht mehr zu rettender Patient natürlich noch kein Verstorbener ist. Weltweit fieberten Chirurgen danach, nun auch lebende Organe zu transplantieren. Um nicht des Totschlags angeklagt zu werden, wurden 1968 im Harvard Medical Report die irreversibel comatösen Patienten für "hirntot" erklärt und man bezeichnete ihren Zustand als "Tod der Person" oder "Tod des Individuums". Diese Umdefinierung des irreversiblen Comas schuf zuerst in Amerika die notwendige Legitimation, solche Menschen als Herzspender zu benutzen. Tod der Person oder Tod des Individuums heißt, dass das Persönliche, das Individuelle eines Menschen, das, was ihn von anderen unterscheidet, nicht mehr besteht.

Die selbständigen Steuerungsmöglichkeiten des Organismus sind irreversibel geschädigt. Irreversibel hirntote Patienten sind Menschen, die nicht mehr zu retten sind. Man legitimierte die Umdefinierung auch damit, dass sie Angehörige und Pflegepersonal arbeitsmäßig wie psychisch enorm belasteten, hohe Kosten verursachten und Betten belegten. Irreversibel Hirntote müssen wie andere Intensivpatienten genährt, gewaschen und gepflegt werden, werden täglich mehrmals umgelagert, um sogenannte Druckgeschwüre zu vermeiden. Kontinuierliche Mundpflege, Hautpflege und Medikamentengabe sind notwendig. Ihr Herz schlägt, und sie atmen mit technischer Unterstützung durch Beatmungsgeräte. Sie sind warm, der Stoffwechsel funktioniert. Hirntote Frauen können Kinder gebären, hirntote Männer können Erektionen haben. Hirnströme und Hormonproduktion der Hypophyse sind möglich. Sie reagieren auf äußere Reize, bei 3 von 4 Hirntoten sind Bewegungen der Arme und Beine möglich. Hirntote können sich aufrichten und gurgelnde Laute ausstoßen.

Nicht neue medizinische Erkenntnisse machten aus sterbenden Menschen "Teiltote", sondern neue technische Möglichkeiten schufen neue Bedürfnisse und daraus resultierende Ansprüche. Der Mensch wird seither in seiner schwächsten und schützenswertesten Situation, seinem Sterben, umdefiniert zu einem wehrlosen, aber in einer bisher nie da gewesenen Weise ausbeutbaren Objekt. Sein bisher in einer zivilisierten Welt als selbstverständlich anerkanntes Recht auf sein eigenes, ungestörtes und individuelles Sterben wurde umdefiniert in eine Pflicht zur Organspende. Der Mensch wurde per Definition aufgeteilt in totes Hirn mit lebenden Organen. Kritische Aspekte der Transplantationsmedizin.

Die Transplantationsmedizin vollzieht einen Eingriff in die Natur, der beim heutigen Wissensstand um deren Fragilität fragwürdig scheint. Auf der einen Seite beklagen wir Aidspatienten, deren Immunsystem nicht mehr funktioniert, auf der anderen Seite wird das Immunsystem der Transplantierten gegen Null gefahren, um die natürlichen Abstoßungsreaktionen zu verhindern. Die Individualität jedes Menschen reicht bis in seine letzte Körperzelle und bleibt auch in einem transplantierten Organ vorhanden. Mit hohen Cortisongaben werden das fremde Organ und der Empfängerkörper gedopt, um die Natur zu betrügen. Die Folgen bleiben nicht aus. Die ständigen Cortisongaben schädigen auch die anderen Organe. Das transplantierte Organ bleibt, trotz Cortison, einer schleichenden Abstoßung unterworfen. Pilze, Viren und Bakterien, die in einem gesunden Körper von den körpereigenen Abwehrkräften bekämpft werden, können sich ungestört vermehren.

Manch Transplantierte stirbt qualvoll an Infektionen, gegen die sich sein Körper nicht wehren darf, um das transplantierte Organ nicht abzustoßen. Der Tod ist um einen hohen Preis für die Transplantierten hinausgeschoben, die Währung ist auch hier Unmenschlichkeit. Spender wie Empfänger müssen darauf verzichten, einen der wichtigsten Grundprozesse ihres Menschseins zu durchleben, ihr eigenes Sterben. Der Transplantierte muss sich so auf sein Leben konzentrieren, dass er sich auf sein Sterben nicht mehr einrichten kann und übergangslos dem Tod gegenübersteht. Kassierer/Gewinner ist der Transplantationsmediziner, der seinem Traum, den Tod zu besiegen, einen wesentlichen Schritt näher gekommen ist.

Wie kommt es, dass wir so schwer begreifen, was sich hinter der Transplantationsmedizin verbirgt? Wie kommt es, dass wir uns auf Werbeveranstaltungen dazu überreden lassen, Organspendeausweise auszufüllen? Geht es doch um unseren eigenen Tod. Die Menschen, für die wir als Spender geworben werden, liegen bereits in den Krankenhäusern und ihr Überleben hängt davon ab, dass wir möglichst bald unser Leben beenden, um mit unseren gesunden Organen ihr Sterben aufzuhalten. Die Antwort ist: Die Gesellschaft wird mit ihrer Angst vor dem Sterben so manipuliert, dass wir uns alle nur in der Rolle der Organempfänger sehen, aber nicht als Lieferant. Die Akzeptanz der Organspende beruht darauf, dass keiner mehr sterben will. Jeder hofft, auf Kosten eines anderen zu überleben. Wir steuern auf die recyclebare Gesellschaft zu. Wir müssen endlich eigene Maßstäbe entwickeln und begründen, wenn wir nicht eines Tages in einer Welt leben wollen, in der Menschen zu Ersatzteillagern werden und die Medizin eine Reparaturwerkstatt ist.

Was wir Organspendern zumuten dürfen, die wir brutal in ihrem Sterbeprozess anhalten und ausweiden, darüber muss ein Meinungsbildungsprozess in Gang kommen und letztlich die Gesellschaft entscheiden. Die Organspende ist ein Problem, dem wir uns alle stellen müssen, zu dem wir eine Einstellung finden müssen auf Grund von Wissen. Dann kann sich daraus auch unser Gewissen bilden. Von den Transplantationsmedizinern als Segen gefeiert, zwingt uns die Organübertragung eine andere Sicht vom Menschen auf. Der Mensch ist nicht mehr in seiner Ganzheit und Individualität gefragt, sondern als Recyclingobjekt, als Lieferant von Ware, die er zu Leb- oder Sterbenszeit abgibt. Das Verpflanzen von Organen fordert die Transplantationsmediziner zu nie dagewesenen Entscheidungen heraus.

In den Anfängen der Transplantationsmedizin waren die Organspender Sonderfälle der Intensivmedizin. Damals war noch ganz klar, wer Spender und wer Empfänger von Organen ist. Heute ist es durch die Weiterentwicklung der Intensivmedizin einerseits, die Verbesserung der Transplantationsmedizin andererseits und die damit verbundene Organknappheit, möglich und nötig geworden, zu fragen, wer soll Empfänger und wer soll Opfer sein. Es findet eine doppelte Güterabwägung statt. Was ist lebenswert und welches Leben ist noch lebenswerter?

Gisela Wuttke spricht in diesem Zusammenhang vom Legomenschen, austauschbar und umbaufähig. Leben, das eigentlich verschwenderisch vorhanden ist, gerät in einen Recyclingkreislauf. Es macht sich eine Verwertungsmentalität breit, aus zwei mach eins - aber es reicht trotzdem nicht. In der 3. Welt ist Organhandel ein Tagesgeschäft. Kinder werden zum Zwecke der Organentnahme gezeugt und umgebracht. Menschen werden von der Straße weggefangen und als Organspender gegen ihren Willen oder ohne ihr Wissen missbraucht. Leichen, denen Organe fehlen, werden auf Müllhalden gefunden. Seit Jahren können wir so etwas in der Zeitung lesen. Wir vermeiden es, einen Zusammenhang zu unserem zivilisierten Europa zu sehen. Doch der Bedarf hier bei uns schafft überhaupt erst die Notwendigkeit, Menschen, wo auch immer auf der Welt sie leben, Organe zu entnehmen. Immer sind an der Explantation hoch ausgebildete Mediziner beteiligt, und es bedarf eines gewaltigen technischen Apparates, um sie durchzuführen.

Organe werden nicht im Hinterhof entnommen. Die Grundangst des Menschen vor jeder Veränderung, besonders dem Tod, wächst mit der Möglichkeit, dem Sterben ausweichen zu können. So, wie im Märchen der Arzt nur schnell das Bett umdrehen muss, kann heute die Organtransplantation die letzte Möglichkeit sein, dem Tod von der Schippe zu hüpfen. Der Anspruch der Gesellschaft, der an meiner Haut endete, reicht jetzt bis in die tiefsten Winkel meines Körpers. Als Träger einer Menge verwertbarer Organe werde ich zum begehrten Objekt. Meine Organe finden reißenden Absatz. Über Organverteilerstellen werden sie wie Ware angeboten und in Europa verteilt. Entnommen und in Kühlboxen verpackt, werden sie per Hubschrauber oder Jet in Transplantationszentren geflogen und verwertet.

Der Mensch verkommt zum Sonderangebot, tiefgefroren bis zur Verwertung. Wollen wir das wirklich oder sollten wir nicht endlich Einhalt gebieten? Waren unterliegen den Regeln des Angebotes und der Nachfrage. Besonders begehrte Objekte, wie Organe, sind knapp. Die Transplantationsmedizin muss sich ständig nach neuen Quellen umsehen. Sie befindet sich in der bitteren Situation, dass Träger von Organen zwar im Überfluss vorhanden sind, sie aber nicht so frei darüber verfügen kann, wie sie möchte und müsste, um den Bedarf zu befriedigen.

Die Transplantationsmediziner und Organempfänger unterstellen der Gesellschaft eine allgemeine Akzeptanz der Organspende und fordern den Zugriff auf jeden Hirntoten. Die Ressourcen wären enorm. Nach Bedarf könnte man in den "Pool" greifen und das passende Organ herausfischen. Es wäre sogar denkbar, dass wir uns auf diese Weise braune, statt blaue Augen beschaffen könnten. Die Transplantationsmediziner wären in der für sie wünschenswerten Situation, dass an den Intensivpatienten nicht mehr die Frage zu stellen ist, wen dürfen wir als Spender benutzen, sondern nur noch: wen können wir nicht gebrauchen.

Es sind 15 Jahre seit dem Tod meines Sohnes vergangen. Ich habe eine lange Zeit gebraucht, um einen eigenen Standpunkt zur Transplantationsmedizin zu entwickeln. Ich weiß, dass ich weder Organspender sein werde, noch fremde Organe annehmen möchte. Als Christ werde ich in einer Beziehung zu Gott geboren, lebe und beende mein Leben in der Beziehung zu Gott. Das gilt für den Gesunden wie für den Kranken. Das gilt aber nicht in der vertikalen Beziehung, in den Verantwortlichkeiten und Verbindlichkeiten von Mensch zu Mensch. Der Kranke ist in der Beziehung zu Gott sicher aufgehoben, wenn er es denn zulässt. Akzeptiert er die Verbindung zur Transplantationsmedizin, wird eine Lebensgier entfacht, die zur Bedrohung für andere werden kann, und der eigene Tod wird damit aus den Augen verloren.

Mir wurde deutlich, dass nicht Überleben unser Ziel ist, sondern das Aufgreifen von Lebensmöglichkeiten, die sich auf dem Bogen von der Geburt bis zum Tod bieten. Das Leid um Sterben und Tod meines Sohnes hat mir bewusst gemacht, wie viel Erfahrungsmöglichkeiten die Mediziner uns genommen haben, wie viele Türen uns die hochtechnisierte Medizin geschlossen hat. Sterben findet dahinter statt und ist so unbekannt geworden, dass die Angst vor diesem Grundprozess des Menschseins ins Unerträgliche rückt und wir mithelfen, diese Türen zuzuhalten. Auch ich habe mich so verhalten. Den Tod meines Vaters, der nach einem Autounfall starb, hatte ich verdrängt und auch den Tod von anderen Angehörigen und Freunden. Durch den Tod meines Sohnes

rückten sie alle wieder in mein Bewusstsein. Es war ein langwieriger Prozess, zu begreifen, dass Sterben etwas Alltägliches ist, dass der Tod die Krönung des Lebens ist.

Sterben, ein Grundprozess des Lebens, findet nicht mehr in der Familie statt und ist daher für uns nicht mehr erlebbar. Wir begleiten Sterbende nicht mehr auf der letzten Strecke ihres Lebens. Wir lassen uns jede Chance entgehen, dieses Fremde mizuerleben. Wir haben das Sterben an Krankenhäuser oder andere Institutionen abgegeben. Das Altern findet in speziellen Häusern statt. Tote werden an Bestattungsinstitute weitergeleitet. Nichts mehr haben wir von den Ausklängen des Lebens in Händen behalten. Wie sollen wir da Sterben und Tod begreifen? Wie können wir reif werden zum Tod, wenn wir uns zunehmend diesem Erleben verschließen?

Wir lassen den Tod zum Feind des Lebens werden, dem man aus dem Wege gehen muss, dem man ein Schnippchen schlagen muss. Der Tod als Freund am Ende eines erfüllten Lebens ist uns verloren gegangen. Die Angst vor dem Sterben, ist ins Irrrationale abgeglitten. Meine Tante brauchte für ihr bewusstes Sterben 24 Stunden. Meine Schwiegermutter brauchte viele Monate, um endlich den Tod zu akzeptieren. Sie lebte ihre letzten 6 Jahre in meiner Familie. Für mich ist die Begleitung der letzten Strecke eines Lebens zum Schlüssel-erlebnis geworden. Der Sterbeprozess führt einen Menschen, wie eine Schleuse ein Schiff, auf ein anderes Niveau, wo es gefahrlos in höherem oder tieferem Wasser abgesetzt wird. Das Schleusen mag lang oder kurz dauern, nie stürzt ein Schiff übergangslos ab. Wie ein Schiff eine Schleuse, so braucht der Mensch sein Sterben, um gefahrlos und angstfrei in neue Gewässer gelangen zu können.

Mir ist deutlich geworden, welch zutiefst menschlicher Prozess das Sterben ist. Die Angst vor dem Leben, vor neuen Erfahrungen, verdammt uns zur Bewegungslosigkeit. Das sind die schmerzlichen Erfahrungen, die uns Stillstand und Tod mitten im Leben bringen. Im Laufe der Jahre bin ich oft gefragt worden, warum ich nicht endlich aufhöre, nachzuforschen, warum ich nicht endlich den Medizinern und mir Ruhe gebe. Ich habe oft genug Lust dazu gehabt, alles hinzuwerfen, denn sich mit der Transplantationsmedizin auseinander zu setzen, bedeutet ein Eintauchen in einen gefährlichen Strudel von Macht, Größenwahn und Lebensgier. Ich habe oft Angst gehabt, wenn ich vor einer Gruppe von Menschen gestanden habe und meine Informationen weitergegeben habe. Die Androhung, mir etwas zu Leide zu tun, habe ich sehr ernst genommen. Sie hat mich in einen Konflikt gestürzt: Welchen Preis bin ich bereit zu zahlen, inwieweit bin ich mitbeteiligt und unterstütze die Transplantationsmedizin, wenn ich ihr nicht mit meinem Wissen entgegentrete?

Die Transplantierten haben mir vorgeworfen, falsche Informationen weiterzugeben und damit ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Hass auf Lebende, die dem Tod noch einmal von der Schippe gehüpft sind, wären mein Motiv, weil es meinem Sohn nicht vergönnt war, zu überleben. Ich sehe das nicht so. Ich sehe eine Verpflichtung meinem verstorbenen Sohn gegenüber, dessen Tod nicht den Stellenwert eines überfahrenen Kaninchens hat, und der nun, weil er tot ist, nicht mehr zählt. Ich sehe auch eine Verpflichtung den Lebenden gegenüber, deren Tod mich immer wieder in die gleiche Situation der Frage nach der Organentnahme führen kann.

Die Entscheidung, Ja oder Nein zur Organentnahme, gefällt nach umfassenden Informationen, kann immer nur eine ganz persönliche sein, aber sie muss dann standhalten, wenn die Organentnahme beginnt, denn dann ist keine Korrektur mehr möglich. Verliere ich wirklich nicht die Nächstenliebe aus den Augen? Wird sich nicht doch meine Einstellung zu Krankheit und Tod ändern, wenn mir mit einem Organ geholfen werden könnte? Was würde ich zum Beispiel tun, wenn einem meiner Kinder mit einer Organspende "geholfen" werden könnte? Würde ich denn wenigstens ein Organ von mir hergeben? Diese Fragen werden mir immer wieder gestellt. Die Antworten lauten immer "nein". Ich liebe meine Kinder, meine Familie, wie jede Mutter und Frau es tut. Brauchten meine Kinder ein Organ, dann fielen mir die Organempfänger ein, die ich im Laufe der Jahre kennengelernt habe.

Mit einem unsichtbaren Band "ein Leben lang" an einen Transplantationsmediziner gekettet zu sein, macht unfrei, abhängig, erschreckt mich. Die vielen Nebenwirkungen, die auftreten durch die Einnahme von Medikamenten, die die noch funktionierenden Organe des Körper schädigen, lehne ich ab. Sie entsprechen nicht uns und unserer Lebensweise. Ich fühle mich auch nicht als Ersatzteillager für meine Kinder. In ihrem Werdungsprozess habe ich meinen Körper mit ihnen geteilt, später mein Bett, meine Nahrung. Heute teile ich mein Geld und manchmal meine Kleidung mit ihnen. Mein Mann und ich haben jetzt noch 5 Kinder. Im Extremfall hätte ich eine Niere, ein Stück meiner Leber und vielleicht zwei Hornhäute abzugeben. So verstehe ich aber meine Aufgabe und Pflicht als Mutter nicht. Immer würde ich sie auf Krankheitswegen begleiten und sie unterstützen, bis zum Tode. Könnte ich wenigstens eine Niere abgeben, denn da hört man doch viel Positives? Nein, auch das nicht, ich halte das Leben eines Dialysepatienten nicht für leicht, aber ich beneide auch keinen Nierentransplantierten, der voller Pilzinfektionen steckt.

Der Tod meines Sohnes hat mich in eine tiefe Krise geführt. Damals glaubte ich, dass auch für mich das Leben vorbei sei. Ich fühlte mich gefangen in tiefster Dunkelheit, bewegungslos. In dieser Zeit tiefster Bedrängnis habe ich mich ein einziges Mal so umfassend gehalten und geborgen gefühlt von einer Kraft, die so unendlich war, dass ich sie in Notzeiten immer noch fühlen kann. Sie wurde zur Energiequelle, die mich wieder hinausführte ins Leben. Gleichzeitig erlebte ich die Grenzen der Realität wie einen Schleier, der sich bewegte und ab und zu

einen Blick in das Dahinter zuließ. Mit den Erfahrungen und Begegnungen hinter diesem Schleier und der Verankerung dieses Wissens in mein Leben und in die Realität, habe ich für mich eine neue Lebensdimension gewonnen, die mich auch den Tod meines Sohnes anders sehen lässt.

Diese 15 Jahre Leben, die er nur hatte, leben in mir und mit mir, sie sind für mich unsterblich geworden. Sie tun mir gut, und ich erinnere mich gerne daran. Leben, Sterben und Tod stehen für mich jetzt zusammen und eröffnen mir eine neue Sichtweise. Der Tod lauert nicht mehr am Ende meines Lebens wie eine Falle, der ich ausweichen muss. Weil er nun neben mir steht, ist jeder Tag ein neues Geschenk für mich, das ich in mein Lebensgefäß hineintun kann, bis es eines Tages überläuft und sich in neue Bahnen ergießt.

Die einzige Alternative zur Transplantationsmedizin für Spender und Empfänger von Organen, für jeden von uns, ist die Akzeptanz des Sterbens. Ich habe gelernt, dass die Lebensqualität eines Menschen, der auf ein Organ verzichtet und sich auf das Sterben einstellt, die Lebensqualität eines Gesunden übertreffen kann. Das Ziel meiner Bemühungen, das Sterben meines Sohnes zu begreifen, habe ich erreicht. Es ist ein Alptraum, mit dem ich leben lernen musste. Ich habe das Vertrauen verloren, das ich der Transplantationsmedizin gegenüber empfand, aber ich habe Vorstellungen zu meinem eigenen Sterben gewonnen. Dafür bin ich dankbar. Die Wahrheit über die Organtransplantation - das ist es, was Renate Greinert in ihrem erschütternden hier dokumentierten Vortrag auf der Frühjahrstagung 2000 der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB in Lahnstein aufdeckt.

Sie gab ihren 15-jährigen Sohn Christian zur Explantation frei. Entsetzt mußte sie Stunden später sehen, was die Chirurgen mit dem schönen Körper ihres Sohnes angerichtet hatten. Dr. Max Otto Bruker warnt in dem Buch "Sterben auf Bestellung. Fakten zur Organentnahme" (Hrsg. I. Gutjahr, M. Jung, emu-Verlag): "Geburt und Leben sind etwas ganz Besonderes, Schöpferisches. Das Sterben, so lehrte mich mein Beruf, jedoch auch.

Gerade beim Sterben gilt es, genau hinzuhören, zu spüren und den oft nicht analysierbaren Vorgang mit allen Zeichen des noch Lebenden wahrzunehmen... Es ist erschreckend, mit welcher Selbstverständlichkeit entscheidungsfrohe Politiker und ‚Experten‘ die totale Explantation als etwas Normales, etwas Fortschrittliches betrachten. So ist auch die Haltung zur Diagnose ‚Hirntod‘ eine zwangsläufige Folgerung dieses Machbarkeitswahns, der sich bereits lange abgezeichnet hat."

Die "Dr. Max Otto Bruker-Stiftung", Taunusblick 1a, 56112 Lahnstein, ermöglichte die Herausgabe dieser Broschüre. © emu-Verlags- und Vertriebs GmbH Taunusblick 1 a, 56112 Lahnstein/Rhein Gesamtherstellung: Kösel, Kempten Schutzgebühr: DM 3,-



Nationales Suizidpräventionsprogramm für Deutschland

In Zusammenarbeit mit dem
European Network on Suicide Research and Prevention
der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Unter Beteiligung des
Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung (BMGS)

Arbeitsplan und bisherige Aktivitäten

Report 5 - 07. Juli 2003

Eine Initiative der



Inhalt

Vorbemerkung	1
Grundsätze	5
Leitung	7
Organisationsstruktur	8
Exekutivgruppe	9
Bundestag	9
Bundesministerien.....	9
Bundesländer	10
Spitzenverbände und -institutionen auf Bundesebene	10
Fachgesellschaften, Institutionen und Projekte	11
Betroffenen- und Angehörigeninitiativen.....	12
Arbeitsgruppen	13
Expertengruppe "Geschlechterdifferenz in der Suizidprävention".....	16
Wissenschaftlicher Beirat.....	17
Weitere Planung.....	18
Finanzierung	18
Schirmherrschaft	18
Korrespondenzadressen.....	19
Literatur	20

Vorbemerkung

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland nach den offiziellen Statistiken zwischen 11.000 und 13.000 Menschen das Leben. Im Jahr 2000, dem letzten Jahr, für das bisher Zahlen vorliegen, waren es 8.131 Männer und 2.934 Frauen. Diese Zahlen sind deutlich höher als die der Verkehrstoten. Die Suizidziffer beträgt in Deutschland 20/100.000 für Männer und 7/1.000.000 für Frauen. In den alten Bundesländern stirbt daher jeder 71. Mann (bei einer mittleren Lebenserwartung von 72,9 Jahren) und jede 149. Frau (bei einer Lebenserwartung von 79,3 Jahren) durch Suizid (Schmidtke, 1996). Im Gebiet der ehemaligen DDR sind es jeder 51. Mann und jede 117. Frau.

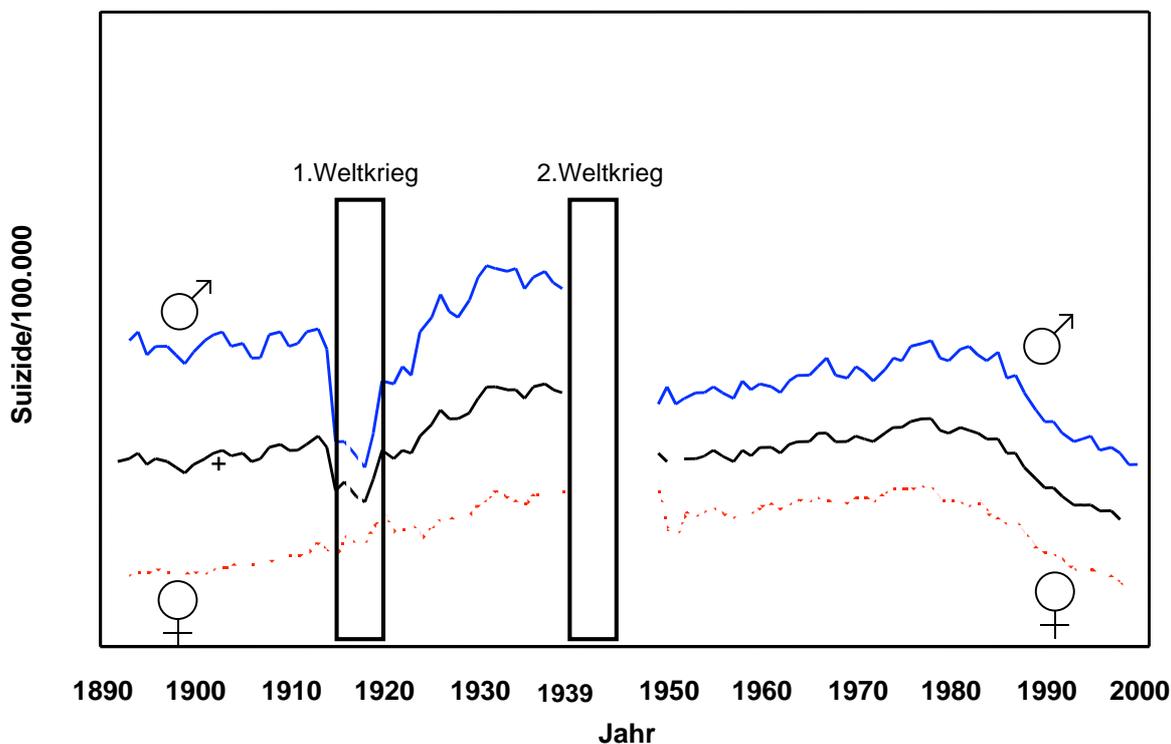


Abbildung 1: Suizidraten Deutschland 1892 - 2000

Es existieren in Deutschland deutliche regionale Unterschiede mit höheren Ziffern in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen und niedrigen Ziffern in Nordrhein-Westfalen und im Saarland (s. Tabelle 1). Diese Unterschiede sind nicht auf unterschiedliche Altersstrukturen in den Ländern zurückzuführen und lassen sich schon in den ersten statistischen Erhebungen im 19. Jahrhundert beobachten.

Bundesländer	Anzahl			je 100.000 Einwohner		
	insgesamt	Männlich	Weiblich	insgesamt	Männlich	weiblich
Sachsen	807	600	207	18,0	27,7	9,0
Thüringen	430	316	114	17,5	26,4	9,1
Sachsen-Anhalt	436	341	95	16,4	26,4	6,9
Hamburg	271	166	105	15,9	20,2	11,9
Bayern	1881	1346	535	15,5	22,8	8,6
Brandenburg	397	305	92	15,3	23,9	7,0
Baden-Württemberg	1514	1094	420	14,5	21,4	7,9
Rheinland-Pfalz	581	425	156	14,4	21,5	7,6
Berlin	483	321	162	14,2	19,5	9,3
Bremen	93	72	21	14,0	22,4	6,1
Schleswig-Holstein	379	273	106	13,7	20,2	7,5
Deutschland - gesamt	11157	8080	3077	13,6	20,2	7,3
Niedersachsen	1051	782	269	13,3	20,3	6,7
Hessen	784	554	230	13,0	18,7	7,5
Mecklenb.-Vorpommern	231	193	38	12,9	21,8	4,2
Nordrhein-Westfalen	1720	1223	497	9,6	14,0	5,4
Saarland	99	69	30	9,2	13,3	5,4

Tabelle 1: Suizide und Suizidraten 1999 in den deutschen Bundesländern, sortiert nach den Suizidraten (Quelle: Statistisches Bundesamt, die Angabe für die Bundesländer 2000 liegen noch nicht vor)

Die Altersverteilung folgt in Deutschland dem sogenannten "ungarischen Muster", d. h. mit zunehmendem Alter steigen die Suizidziffern an (vgl. Abb. 2).

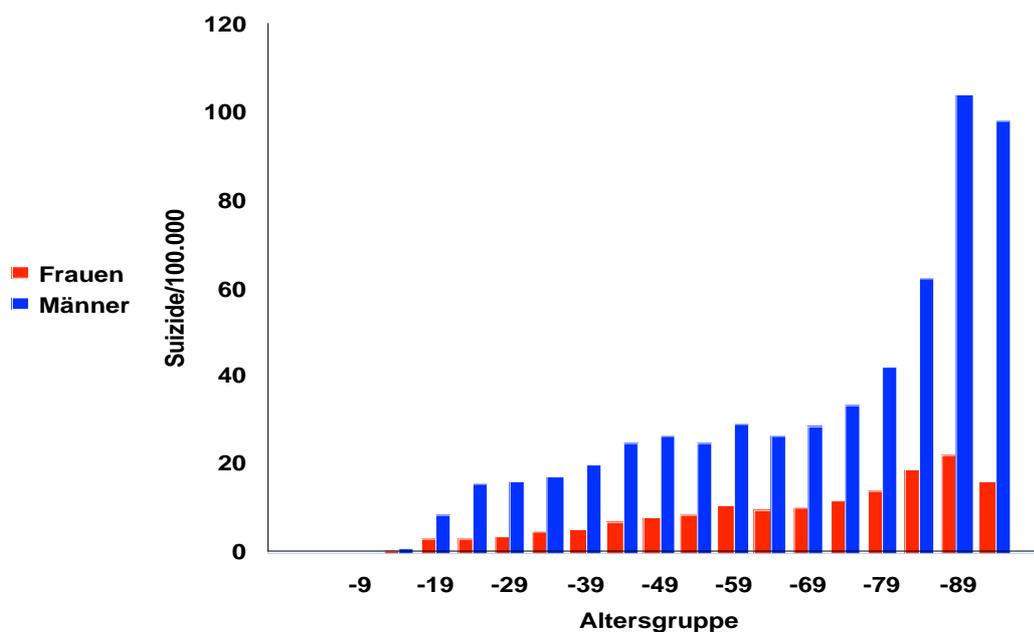


Abbildung 2: Anzahl der Suizide in Deutschland nach Alter und Geschlecht im Jahr 2000 (Quelle: Statistisches Bundesamt)

In den letzten Jahren ist in Deutschland eine Verschiebung des Anteils alter Menschen, insbesondere von älteren Frauen an der Gesamtzahl der Suizide feststellbar. Fast jeder zweite Suizid einer Frau ist mittlerweile der einer Frau über 60 Jahre (vgl. Abb. 3).

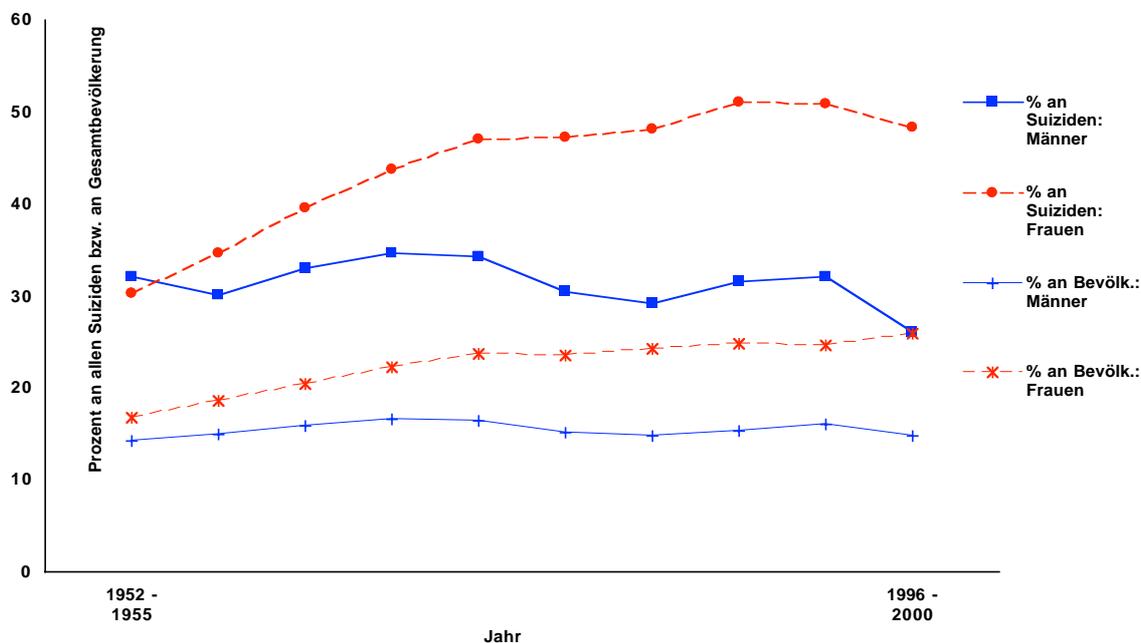


Abbildung 3: Anteile älterer Menschen (über 60 Jahre) an der Bevölkerung und an der Gesamtzahl der Suizide. (Jeweils im Fünf-Jahres Durchschnitt. Quelle: Statistisches Bundesamt, Berechnungen: Schmidtke et al., 2002).

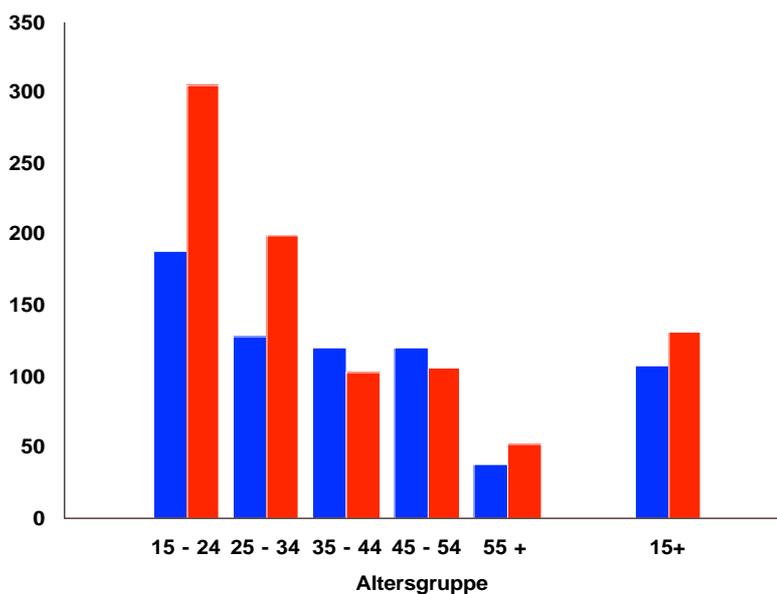


Abbildung 4: Suizidversuchsraten in Würzburg nach Alter und Geschlecht im Jahr 2000 (Quelle: WHO/EURO Multicentre Study on Suicidal Behaviour, Catchment Area Würzburg).

Die Anzahl der Suizidversuche liegt um ein Zehnfaches höher. Die Suizidversuchshäufigkeit ist in jüngeren Altersgruppen am höchsten, am meisten gefährdet sind die 15 – 25jährigen jungen Frauen (Schmidtke et al., 2002, vgl. Abb. 4). Die Suizidversuchsraten der jüngeren Altersgruppen scheinen in den letzten Jahren wieder anzusteigen. Die Anzahl der Schwersttraumatisierten nach Suizidversuch kann entsprechend der Anzahl der Suizide geschätzt werden.

Jeder Suizid und Suizidversuch betrifft nach Studien der WHO mindestens sechs weitere Menschen. (WHO, 2000). Suizidales Verhalten stellt daher ein großes gesellschaftliches und gesundheitspolitisches Problem dar, nicht nur wegen des individuellen Leides sondern auch wegen der erheblichen Gesundheitskosten. Suizidales Verhalten wurde daher 1998 auch erstmals im Gesundheitsbericht der Bundesregierung in einem gesonderten Kapitel behandelt (Schmidtke et al., 1998).

Studien zeigen, dass in den Wochen vor dem Suizid viele Menschen häufiger als sonst einen Arzt aufsuchen, die Suizidgefährdung aber offensichtlich nicht erkannt wird. In den WHO-Studien fand sich auch, dass die durchschnittliche Zahl von Behandlern, die nach einem Suizidversuch mit den suizidalen Personen Kontakt haben, über fünf (!) liegt. Schon die Studien der Arbeitsgruppe von Möller (Möller et al., 1994) zeigten aber, dass eine kontinuierliche Behandlung im Sinne der Suizidprävention besser ist als eine länger dauernde mit verschiedenen Behandlern.

Prävention suizidalen Verhaltens ist nach Auffassung der Weltgesundheitsorganisation WHO aus diesem Grunde ein vordringliches gesundheitspolitisches Problem. In mehreren anderen europäischen Ländern wurden schon nationale Suizidpräventionsprogramme etabliert (Wassermann, 2002). In Deutschland existiert bisher noch kein nationales Programm. Aus diesem Grunde hat der Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) auf seiner Sitzung im Dezember 2001 in Berlin eine Arbeitsgruppe mit der Aufgabenstellung gegründet, in Zusammenarbeit mit allen relevanten gesellschaftlichen Gruppierungen und Vereinigungen ein nationales Suizidpräventionsprogramm zu initiieren.

Grundsätze

Aufgrund der Erfahrungen der Länder, in denen bereits nationale Suizidpräventionsprogramme durchgeführt werden, sollen bei dem Entwurf eines nationalen deutschen Suizidpräventionsprogrammes folgende Grundsätze befolgt werden:

Suizidprävention ist möglich. Die unterschiedliche Ausprägung der Suizidproblematik in verschiedenen Ländern und Kulturen sowie die Schwankungen der Suizidraten, wie z. B. der Rückgang der Suizidraten in England, der UDSSR und den baltischen Staaten und ihr jetziger erneuter Anstieg, die sich nicht allein auf demographische Effekte zurückführen lassen, deuten auf die Möglichkeit der gezielten positiven Beeinflussung der Suizidraten hin. In verschiedenen nationalen Programmen, regionalen Initiativen und einzelnen Projekten konnte eine deutliche Reduktion der Anzahl der Suizide erreicht werden.

Suizidalität ist ein komplexes Phänomen. Suizidalität umfasst gesellschaftlich-kulturelle, individuell-psychologische und biologische Aspekte. Suizid und Suizidalität berühren u. a. Philosophie, Religionswissenschaften, Rechtswissenschaften, Soziologie, Literaturwissenschaften, Medienwissenschaften, Pädagogik, Psychologie, Medizin, Biologie und Neurowissenschaften. *Suizidprävention ist daher nur interdisziplinär unter Beteiligung aller betroffenen Berufsgruppen sowie auch Laien möglich.*

Suizidprävention ist eine gesellschaftliche Aufgabe. Um nachhaltig zu wirken und die Tabuisierung suizidalen Verhaltens zu brechen, müssen sich die Einstellungen gegenüber suizidalem Verhalten ändern. Der Wandel der Einstellungen entlastet Suizidgefährdete und ihre Angehörigen und öffnet Wege für eine bessere Prävention und Versorgung suizidgefährdeter Menschen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist die Beteiligung möglichst vieler gesellschaftlicher Institutionen notwendig.

Suizidprävention ist auf verschiedenen Ebenen nötig. Ein nationales Suizidpräventionsprogramm soll Rahmenbedingungen schaffen, die ein generelles suizidpräventives Klima bewirken und Forschung und praktisches Handeln stimulieren. Wirksam ist Suizidprävention überwiegend dort, wo Menschen miteinander in Beziehung stehen. Das nationale Suizidpräventionsprogramm soll dazu befähigen, auf die Suizidproblematik einzugehen und wirkungsvolle, regional angepasste Strukturen für eine bessere Primärprävention (allgemeine suizidpräventive Maßnahmen), sekundäre (Erkennung und Behandlung suizidgefährdeter

Menschen) und tertiäre Prävention (Versorgung von Personen nach einem Suizidversuch) zu schaffen. Jeder, der Hilfe sucht, sollte unkompliziert und schnell qualifizierte Hilfe finden können.

Suizidprävention muss die Angehörigen miteinbeziehen. Von jedem Suizid bzw. Suizidversuch sind im Durchschnitt sechs Angehörige betroffen, die oft auch selbst Hilfe benötigen, derzeit aber selten finden können. Suizidales Verhalten von Angehörigen führt aufgrund von depressiven Syndromen mit Gedanken an Schuld häufig zu weiterem suizidalen Verhalten.

Leitung

Vorsitzender:

Prof. Dr. Armin Schmidtke,
Abteilung für Klinische Psychologie
Universität Würzburg
National Focal Point der WHO für Suizidforschung und –prävention für Deutschland
Sekretär des *WHO European Networks on Suicide Research and Prevention*
Würzburg ist *Centre of Excellency in Suicidology* der WHO

Sekretär

Dipl.-Psych. Georg Fiedler
Therapie-Zentrum für Suizidgefährdete (TZS) am
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Nationaler Repräsentant und stellvertretender Vorsitzender des *Council of National Representatives* der *International Association for Suicide Prevention (IASP)*
Mitglied des *WHO European Networks on Suicide Research and Prevention*.
Hamburg ist *Centre of Excellency in Suicidology* der WHO

Organisationsstruktur

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen der anderen nationalen Suizidpräventionsprogramme soll das nationale Suizidpräventionsprogramm horizontal (hinsichtlich spezifischer Gruppen) und vertikal (hinsichtlich spezifischer Maßnahmen) strukturiert sein und von Beginn an wissenschaftlich begleitet werden (vgl. Abbildung 5). Aus diesem Grunde ist sowohl eine Exekutivarbeitsgruppe, wie auch ein wissenschaftlicher Beirat (Evaluationsgruppe) vorgesehen. Die Organisationsstruktur soll eine offene Matrix bilden, in die Personen, Institutionen oder Organisationen, die an Suizidprävention interessiert sind, leicht integriert werden können.

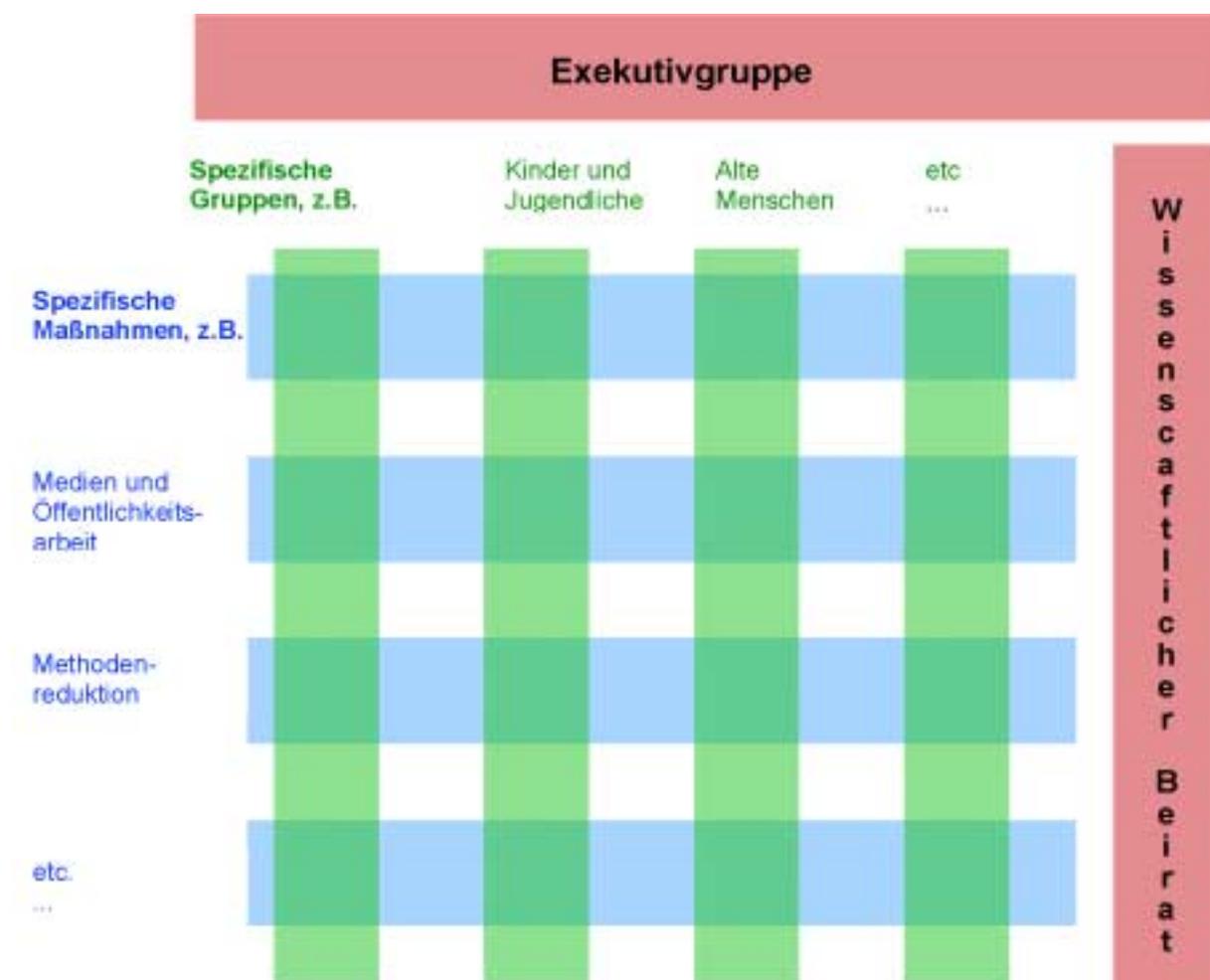


Abbildung 5: Struktur des Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland

Exekutivgruppe

Die Exekutivgruppe setzt sich aus den Repräsentanten oder Vertretern aller gesellschaftlicher Institutionen und Organisationen zusammen, die für die Entwicklung und Umsetzung des Institutionen und Interessengruppen übergreifenden Nationalen Suizidpräventionsprogramms von zentraler Bedeutung sind. Es soll unabhängig von Interessengruppen und berufsgruppenspezifischen Motivationen gearbeitet werden. Zu den Aufgaben der Exekutivgruppe soll die Erfassung des Gesamtproblems, die Definition relevanter Interventionsbereiche und die Entwicklung von Vorschlägen und Initiativen zur Umsetzung von Interventionen gehören. Zur Umsetzung dieser Aufgaben werden von der Exekutivgruppe Arbeitsgruppen unter der Hinzuziehung weiterer Experten gebildet.

Es haben bisher folgende Institutionen, Organisationen und Verbände ihre Mitarbeit am Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland zugesagt oder angefragt:

Bundestag

Deutscher Bundestag - Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	<i>angefragt</i>
Deutscher Bundestag - Ausschuss für Gesundheit und Soziale Sicherung	K. Kirschner MdB W. Zöller MdB

Bundesministerien

Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung	Dr. A. Brockmann
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Ministerialrätin P. Weritz-Hanf
Bundesministerium des Innern	Dr. D. Bachhausen
Bundesministerium der Verteidigung	Flottillenarzt R. Braas

Bundesländer

Gesundheitsministerkonferenz	Dr. Müller-Lucks
Innenministerkonferenz	Über Polizeiakademie
Kultusministerkonferenz	E. Müller-Heck Dr. W. Ellegast

Spitzenverbände und -institutionen auf Bundesebene

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen	angefragt
Bundesapothekerkammer. Arbeitsgemeinschaft Deutscher Apothekerkammern	A. Marquardt
Bundesärztekammer. Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Ärztekammern	Dr. Engelbrecht Dr. W. Kunstmann
Bundespsychotherapeutenkammer. Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Psychotherapeutenkammern	zugesagt
Bundesverband der Betriebskrankenkassen	(Dr. Ingenhag) N.N.
Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA)	C. Köster
Deutsche Bischofskonferenz	S. Schohe
Deutsche Krankenhausgesellschaft	angefragt
Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB)	J. Sandler
Deutscher Presserat	Dr. I. Desgranges
Evangelische Kirche in Deutschland (EKD)	OKRin K. Schubert
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)	Dr. B. Gibis Fr. Dr. G. Mauer
Verband der Privaten Krankenversicherung	Prof. Dr. J. Fritze
Zentralrat der Juden in Deutschland	angefragt

Fachgesellschaften, Institutionen und Projekte

Arbeitsausschuss Psychotherapie und Soziotherapie der Krankenkassen	angefragt
Arbeitsgemeinschaft der Leiter von Psychiatrischen Abteilungen an Allgemeinkrankenhäusern	Dr. Dr. G. Niklewski
Beratungsstellen und Kriseninterventionseinrichtungen	M. Witte
Bundesarbeitsgemeinschaft der Leitenden Klinikärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie	Dr. J. Jungmann
Bundesarbeitsgemeinschaft der Träger Psychiatrischer Krankenhäuser (BAG Psychiatrie)	zugesagt
Bundesdirektorenkonferenz der Psychiatrischen Krankenhäuser	Prof. Dr. M. Wolfersdorf
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Mitarbeit bei spezifischen Problemen
Bundesvereinigung der Arbeitsgemeinschaften der Notärzte Deutschlands (BAND)	Prof. Dr. P. Sefrin
Deutsche Bahn AG	J. Bedau
Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin	angefragt
Deutsche Gesellschaft für Geriatrie	angefragt
Deutsche Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG)	Dr. Swoboda
Deutsche Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP)	Prof. Dr. M. Teising
Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie	Prof. Dr. F. Resch Dr. J. Jungmann
Deutsche Gesellschaft für Medizinische Psychologie (DGMP)	Prof. Dr. J. Wittkowski
Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)	Prof. Dr. M. Schmauß
Deutsche Gesellschaft für Psychotherapeutische Medizin (DGPM)	Prof. Dr. P. L. Janssen
Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)	Prof. Dr. W. Felber
Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS)	Prof. Dr. J. Böning
Deutsche Hospizstiftung	angefragt
Deutsche Kollegium für Psychosomatik (DKPM)	angefragt

Evangelische Bundeskonferenz für Notfallseelsorge	J. Müller-Lange
Kompetenznetz Depression	Prof. Dr. U. Hegerl
Kompetenznetz Schizophrenie	Prof. Dr. W. Gaebel
Polizei-Führungsakademie Münster	Prof. Dr. H.G. Jaschke
Telefonseelsorge	T. Weber J. Schramm
Therapie-Zentrum für Suizidgefährdete (TZS) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf	Prof. Dr. P. Götze
Vertreter der Sozialpädagogen/arbeiter	

Betroffenen- und Angehörigeninitiativen

AGUS (Angehörigeninitiativen)	E. Brockmann
Aktion psychisch Kranker	Dr. A. Waldmann
Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker	nimmt Teil
Verband der Psychiatrie-Erfahrenen	angefragt
Verwaiste Eltern in Deutschland	C. Fleck-Bohaumilitzky MA

Arbeitsgruppen

Auf dem ersten Treffen der Exekutivgruppe am 26.11.2002 in Berlin wurden spezifische Arbeitsgruppen für die einzelnen Interventionsbereiche eingerichtet. Die Arbeitsgruppen sollen weitere Experten zu Bearbeitung der jeweiligen Aufgaben hinzuziehen. Ihre Aufgabe soll die Ausarbeitung allgemeiner und spezifischer Strategien sein. Die Arbeitsgruppen haben insgesamt die Aufgabe, Interventionen auf den Ebenen der primären, sekundären und tertiären Prävention zu entwickeln und Vorschläge für die Evaluation zu erarbeiten.

Besonders sollen in den Arbeitsgruppen auch geschlechterdifferente Aspekte bei den Untersuchungen und Vorschlägen berücksichtigt werden. Die jeweiligen Arbeitsgruppen können dabei auf die Kompetenz und Beratung der Experten-Gruppe "Geschlechterdifferenz in der Suizidprävention" zurückgreifen.

Zu den Aufgaben der Arbeitsgruppen sollen im einzelnen gehören:

- Erfassung der Probleme, Erhebung von Defiziten im jeweiligen Bereich
- Sichtung bisheriger Initiativen und Ergebnisse in dem jeweiligen Bereich
- Erarbeitung von Projektvorschlägen und Maßnahmen
- Initiierung von Projekten
- Begleitung der Umsetzung
- Einwerbung von Mitteln

Arbeitsgruppen und Koordinatoren

AG 01 Primärprävention

Prof. Dr. Armin Schmidtke
Klinische Psychologie
Universität Würzburg
Füchsleinstrasse 15
97080 Würzburg
Tel. : (0931) 201 76680
Fax.: (0931) 201 76690
E-Mail: clips-psychiatry@mail.uni-wuerzburg.de

AG 02 "Arbeitsplatz"

Prof. Dr. A. Schmidtke
Klinische Psychologie
Universität Würzburg
Füchsleinstr. 15
97080 Würzburg
Tel.: (0931) 201 766 80
Fax: (0931) 201 766 90
E-Mail: clips-psychiatry@mail.uni-wuerzburg.de

AG 03 Medien und Öffentlichkeitsarbeit

Georg. Fiedler, Dipl.-Psych.
Therapiezentrum für Suizidgefährdete,
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistrasse 52
20246 Hamburg
Tel. : (040) 42803 4112
Fax.: (040) 42803 4949
E-Mail: tsz@uke.uni-hamburg.de

Prof. Dr. Irene Neverla
Institut für Journalistik und Kommunikationswissenschaft
Universität Hamburg
Allende Platz 1
20146 Hamburg
Tel.: (040) 42838 6260
Fax: (040) 42838 2418
E-Mail: irene.neverla@uni-hamburg.de

AG 04 Awareness psychiatrischer Erkrankungen (Nürnberger Bündnis)

Prof. Dr. Ulrich Hegerl
Kompetenznetz Depression
Klinikum der Universität München
Klinik und Poliklinikum für Psychiatrie und Psychotherapie
Nußbaumstrasse 7
80336 München
Tel. : (089) 5160 5787
Fax.: (089) 5160 5540
E-Mail: Ulrich.Hegerl@psy.med.uni-muenchen.de

AG 05 Kinder und Jugendliche

Dr. Joachim Jungmann
Klinik am Weissenhof
74189 Weinsberg
Tel.: (0713) 47 51 300
Tel.: (0713) 47 13 90
E-Mail: J.Jungmann@zfp-weinsberg.de

AG 06 Alte Menschen

Prof. Dr. Norbert Erlemeier
Hirschweg 41
51519 Odenthal
Tel.: (02202) 79 63 4
Fax: (02202) 70 96 93
E-Mail: Norbert.Erlemeier@t-online.de

AG 07 Angehörige

Elisabeth Brockmann,
Wilhelmsplatz 2
95444 Bayreuth
Tel.: (0921) 15 00 38 0
Fax.: (0921) 83 34 3
E-Mail: AGUS-Selbsthilfe@t-online.de

AG 08 Spezifische Risikogruppen

Prof. Dr. Hans Gerd Jaschke
Polizeiführungsakademie
Zum roten Berge 18
48165 Münster
Tel.: (02501) 806 295
Fax.: (02501) 806 307
E-Mail: jaschke@pfa-ms.de

AG 09 Spezifische psychische Erkrankungen

Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf
Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Nordring 2
95445 Bayreuth
Tel.: (0921) 283 301
Fax; (0921) 283 395
E-Mail: wolfersdorf_bdk_dgs@t-online.de

AG 10 Suchterkrankungen

Prof. Dr. Jobst Böning
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universität Würzburg
Füchsleinstr. 15
97080 Würzburg
Tel.: (0931) 201 7710
Fax: (0931) 201 7712
E-Mail: boening@mail.uni-würzburg.de

AG 11 Akutversorgung

Prof. Dr. Hans Wedler
Medizinische Klinik 2
Bürgerhospital
Tunzhofer Strasse 14-16
70191 Stuttgart
Tel.: (0711) 253-2700
Fax: (0711) 253-2172
E-Mail: HWedler@buergerhospital.de

AG 12 Niedrigschwellige Angebote

Michael Witte
Beratungsstelle Neuhland
Niklosburger Platz 6
10717 Berlin
Tel.: (030) 417283951
Fax: (030) 417283959
E-Mail: dgs.gf@suizidprophylaxe.de

AG 13 Vernetzung

Prof. Dr. Werner Felber
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
Fetzerstr. 74
01307 Dresden
Tel.: (0351) 45 82 760
Fax: (0351) 45 84 324
E-Mail: werner.felber@mailbox.tu-dresden.de

AG 14 Aus-, Fort- und Weiterbildung

Prof. Dr. K. Böhme
Mittelweg 123
20148 Hamburg
Tel.: (040) 41 49 73 22
Fax: (040) 41 49 73 22
E-Mail: prof.boehme@onlinehome.de

Expertengruppe "Geschlechterdifferenz in der Suizidprävention"

Die Expertengruppe berät die einzelnen Arbeitsgruppen hinsichtlich geschlechtspezifischer -weiblicher und männlicher- Aspekte der Suizidalität sowie hinsichtlich der Erhebungen und Interventionen in diesem Bereich. Die Arbeitspapiere der jeweiligen Arbeitsgruppen sollen der Expertengruppe zur Verfügung gestellt werden.

Vorläufige Koordination

NN

Wissenschaftlicher Beirat

Die von der Exekutivgruppe vorgeschlagenen Projekte und Maßnahmen sollen vom wissenschaftlichen Beirat wissenschaftlich begleitet und evaluiert werden. Der wissenschaftliche Beirat kann bei Bedarf weitere Experten zur Mitarbeit heranziehen. Dem wissenschaftlichen Beirat soll kein Mitglied der Exekutivgruppe angehören, da die Evaluation unabhängig erfolgen soll.

Dem wissenschaftlichen Beirat gehören an:

Vorläufige Koordination:

Univ.-Doz. Dr. E. Etzersdorfer (*Stuttgart; Vorsitzender der Wissenschaftlichen Arbeitsgemeinschaft zur Erforschung suizidalen Verhaltens*)

- Dr. W. Rutz, (*Copenhagen, WHO EUROPE, Regional Advisor for Mental Health*).
- Prof. Dr. D. Wasserman (*Leiterin des WHO Collaborative Center in Stockholm*).
- Prof. Dr. H. Häfner (*Mannheim, Ehem. Direktor des Zentralinstituts für seelische Gesundheit*).
- Dr. J. M. Bertolote (*Schweiz, World Health Organization (WHO)*)
- Prof. Dr. N. Retterstøl (*Norwegen, Initiator des norwegischen nationalen Suizidpräventionsprogrammes*).
- Prof. Dr. J. Lönnqvist (*Finnland, Leiter des finnischen nationalen Suizidpräventionsprogrammes*).
- Prof. Dr. L. Mehlum (*Norwegen, Vorstand der International Association for Suicide Prevention (IASP)*).
- Prof. Dr. T. Bronisch (*München, Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Sekretär der International Academy for Suicide Research (IASR)*)
- Dr. L. Berman (*United States, CEO der American Association for Suicide Prevention (AAS)*).
- Prof. Dr. U. Rössler, (*Schweiz, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich*).

Weitere Planung

- Erstellung von Arbeitspapieren zu:
 - Epidemiologie
 - WHO-Strategien
 - Bisherige/vorhandene Suizidpräventionsprogramme
 - Suizidpräventionsprogramme/Forschung in Deutschland
 - Effektivität von Suizidprävention
 - Kompilierung von Erfahrungen bisheriger Programme
 - Vernetzung(smöglichkeiten) in der Suizidprävention und Therapie

Treffen der Koordinatoren der Arbeitsgruppen am 18. November in Berlin.

Tagung zum Nationalen Suizidpräventionsprogramm vom 25. bis 27. März 2004 auf Schloss Reisenburg/Günzburg.

Finanzierung

Vorfinanzierung durch die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).

Mittel sollen eingeworben werden für die Projektarbeit, Öffentlichkeitsarbeit, Reise- und Tagungskosten der Mitglieder der Arbeitsgruppen, des wissenschaftlichen Beirates und des Plenums sowie einer hauptamtlichen Kraft inklusive Büro als Sekretariat für organisatorische Aufgaben.

Schirmherrschaft

Der Bundespräsident wurde um Übernahme der Schirmherrschaft gebeten.

Korrespondenzadressen

Vorsitzender der Initiativgruppe

Prof. Dr. Armin Schmidtke
Abt. Klinische Psychologie
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Würzburg
Füchsleinstrasse 15
97080 Würzburg

Tel.: (0931) 201-76670

Fax: (0931) 201-76690

E-mail: clips-psychiatry@mail.uni-wuerzburg.de

Sekretär

Dipl.-Psych. Georg Fiedler
Therapie-Zentrum für Suizidgefährdete
Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
Martinistrasse 52
20246 Hamburg

Tel.: (040) 42803-4997/4112

Fax: (040) 42803-4949

E-mail: tzs@uke.uni-hamburg.de

Neueste Informationen

Im Internet: <http://www.suizidpraevention-deutschland.de>

Im Juli 2003

Prof. Dr. A. Schmidtke
DP G. Fiedler

Literatur

Allgemein

- Fiedler, G. (2002). Suizide, Suizidversuche und Suizidalität in Deutschland - Daten und Fakten, Internet-Dokument: <http://www.suicidology.de/online-text/daten.pdf>
- Möller, H.J., Bürk, F., Dietzfelbinger, T., Kurz, A., Torhorst, A., Wächtler, C., Lauter, H. (1994) Ambulante Nachbetreuung von Patienten nach Suizidversuch. Empirische Untersuchung zur Verbesserung der Psychiatrischen Versorgung von Parasuizidpatienten im Allgemeinkrankenhaus. Regensburg: S. Roderer Verlag
- Schmidtke, A., Bille-Brahe, U., DeLeo, D. & Kerkhof, A. (Hrsg.) (2002). Suicidal Behaviour in Europe: Results from the WHO/Euro Multicentre Study on Suicidal Behaviour. Göttingen: Hogrefe.
- Schmidtke, A., Weinacker, B. & Fricke, S. (1998). Suizid. In: Statistisches Bundesamt (Hrsg.) Gesundheitsbericht für Deutschland, Kap. 5.16. Stuttgart: Metzler-Poeschel, 223 - 226.
- Schmidtke, A., Weinacker, B. & Löhr, C. (2000). Epidemiologie der Suizidalität im 20. Jahrhundert. In: M. Wolfersdorf & C. Franke (Hrsg.) Suizidforschung und Suizidprävention am Ende des 20. Jahrhunderts. Regensburg: S. Roderer Verlag, 63 - 88.
- Schmidtke, A., Weinacker, B. & Fricke, S. (1998). Suizid. In: Statistisches Bundesamt (Hrsg.) Gesundheitsbericht für Deutschland, Kap. 5.16. Stuttgart: Metzler-Poeschel, 223 - 226.
- Wasserman, D. (2002). Suicide Prevention in Europe. WHO Working Paper.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

bmb+f

Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...

Erich Kästner

Depression – Wege aus der Schwermut
Forscher bringen Licht in die Lebensfinsternis

BMBF PUBLIK



Die Broschüre

Depression - Wege aus der Schwermut

des

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

enthält kein einziges Wort zu einer gesunden Ernährung, so, als ob die keine Rolle spielt. Die Broschüre umfaßt 66 Seiten mit acht Kapiteln. Der Herausgeber: Das BMBF, Referat Öffentlichkeitsarbeit, 53170 Bonn.

Internet: <http://www.bmbf.de>

Findet eine bewußte Täuschung der depressivkranken Menschen statt, wird im Interesse der Geldverdiener argumentiert, diese Fragestellung muß erlaubt sein. Wenn ja, ist es ein Verbrechen gegen Menschenrechte und gegen den Art. 1 Grundgesetz: „*Die Würde des Menschen ist unantastbar.*“

dagegen

Auszug (Quelle: MOEWIG, Gute Nerven - gegen Streß, Seiten 10,11):

Dabei hat sich seit Mitte der 90er Jahre die Erkenntnis gefestigt: Entscheidend für den Zustand unserer Nerven sind drei Kriterien:

- 1. Nervenzellen müssen mit Energie vollgetankt sein.*
- 2. Nervenzellen müssen entspannt sein.*
- 3. In Nervenzellen müssen Glück, Zuversicht, Heiterkeit 'produziert' werden.*

Alle positiven Stimmungslagen werden im Nervensystem selbst produziert und über sogenannte Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) elektronenschnell durch den ganzen Körper verbreitet.

In allen drei Fällen ist aber richtiges Nervenfutter unerlässlich, um unsere Nerven mit Energie aufzuladen, zu entspannen - oder um Glücksimpulse weiterzuleiten.

Diese aktuellen Einsichten in die Arbeit unserer Nervenzellen eröffnen jetzt völlig neue Erkenntnisse über die Entstehung und Behandlung von Nervenschwäche, Angst, Gefühlsarmut, Depressionen.

„Es darf gar nicht sein, daß ein Mensch morgens betrübt, bedrückt aus dem Bett steigt und den Tag niedergeschlagen und freudlos verbringt“, erklären Wissenschaftler Ihr Tip: Den Nährstoffmangel in Nervenzellen dort ausgleichen, wo Streß und Nährstoffmangel den „Glücksmotor“ blockiert haben.

Ohne Neurotransmitter wäre unser Organismus ein totes Gehäuse aus Zellen, der Stoffwechsel wäre lahmgelegt, unser Geist wäre 'tot'. Ohne Vitamine des B-Komplexes ist die Biosynthese der Neurotransmitter nicht möglich - es ist alles erforscht:

Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten!

Erste Hilfe



In medizinischen Zeitungen oder Zeitschriften findet man im Zusammenhang mit Depressionen niemals Hinweise auf eine gesunde Ernährung. Auch in diesem Heft aus der Apotheke steht kein Wort darüber drinn. Das Heft ist die Ursache für diesen Psycho-Brief.

Stern politik

Nr. 23 vom 28.05.03

Der wöchentliche Zwischenruf aus
Berlin von Hans-Ulrich Jörges:

Die Stunde der Mutigen

Agenda 2010? Vergessen Sie's! Es kommt alles noch viel schlimmer, bevor die Einsicht reift.

Internet-Lügen

„Fast 300 Milliarden Euro bezahlen die Deutschen für ihr mäßiges Gesundheitssystem, weit mehr als für den gesamten Bundeshaushalt.“

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

Psycho-Brief 6/2003

Der Leichenberg im Oktober 2003

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, **+**

seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend unterrichtet. Außer einem dummen Schreiben aus dem Kanzleramt (Sie können es in den Akten dort nachlesen) erfolgte keinerlei Reaktion. Seitdem haben sich rechnerisch etwa 28.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere Informationen zur Volkskrankheit Depression finden Sie auch im Internet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

Hinweis: Die Homepage weist häufig temporäre Störungen auf (Seiten fehlen!). Eine andere Ursache konnte AOL leider nicht benennen.

Ein verbotenes Buch

Wenn Ärzte Fehler machen...

„Heilen verboten - töten erlaubt“ heißt das neue Buch des bekannten

Medizin-Kritikers Kurt G. Blüchel.

Seine Anklage gegen die Götter in Weiß: maßlos übertrieben - oder ist doch etwas drann?

Funk Uhr Nr. 23 vom 07.06.03

Das Buch gehört in die Hände der Politiker, die sich mit der Gesundheitsreform befassen!

Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- **Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland**, der hiermit um Interesse gebeten wird,
- das Bundeskanzleramt,
- Kardinal Lehmann als Vertreter der Katholischen Kirche,
- der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
- sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.

In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
- des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
- der Gewerkschaften sowie an
- ausgewählte Medien (TV, Presse).

- Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

Art.1 GG gestrichen

Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland

Art. 1. [Schutz der Menschenwürde]

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.

(3) Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, vollziehende Gewalt und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht.

Art. 17. [Petitionsrecht] Jedermann hat das Recht, sich einzeln oder in Gemeinschaft mit anderen schriftlich mit Bitten oder Beschwerden an die zuständigen Stellen und an die Volksvertretung zu wenden.

Art. 56. [Amtseid] Der Bundespräsident leistet bei seinem Amtsantritt vor den versammelten Mitgliedern des Bundestages und des Bundesrates folgenden Eid:

„Ich schwöre, daß ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren und verteidigen, meine Pflichten gewissenhaft erfüllen und Gerechtigkeit gegen jedermann üben werde. So wahr mir Gott helfe.“

Der Eid kann auch ohne religiöse Bezeugung geleistet werden.



Gleichgewicht

Was bringt den Doktor um sein Brot?
a) die Gesundheit, b) der Tod.
Drum hält der Arzt, auf daß er lebe,
Uns zwischen beiden in der Schweben.

Eugen Roth

Inhalt:

10 Thesen zur Depression

Zivilcourage

Lexikon der Psycho-Irrtümer

Heilen verboten - töten erlaubt

Die Krankheitsfinder

Orthomolekulare Medizin

Aktivkreis Depression

Bruno Rupkalwis, Sprecher, Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

10 Thesen zur Depression

von Bruno Rupkalwis, BHS a.D.

Schenefeld, 29.03.2001

1. Ausgelöst durch falsche oder einseitige Ernährung oder durch minderwertige Nahrungsmittel, welche in ihren Grundsubstanzen verändert wurden, leiden Millionen Menschen in Deutschland unter Depressionen. Die sogenannte Volksseuche wird sich noch ausbreiten, wenn die Bevölkerung nicht ausreichend mit den Vitaminen des B-Komplexes versorgt wird.
2. Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten. Der Körper erhält nicht genügend Substanzen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) oder ist für deren Aufnahme durch eine körperliche Erkrankung (Schleimhaut, Magen, Darm) blockiert. Die Depression selbst ist keine Krankheit.
3. Der Depressive, wenn er im Geiste gesund ist, hat keine psychische (seelische) Krankheit. Das ist Unsinn. Depression zur psychischen Krankheit zu stempeln, ist Verdummung des Betroffenen.
4. Psychotherapie für depressive Menschen kommt Gehirnwäsche gleich. Der Depressive, solange er kritikfähig ist, glaubt anfangs nicht an diesen Unsinn. Der Glaube daran stellt sich erst nach einigen therapeutischen Sitzungen ein. Der Therapierte wird durch die Aufgabe seiner Kritikfähigkeit (Versenkung des Vertrauens) gegenüber dem Therapeuten abhängig.
5. Mediziner haben allgemein keine Ahnung von gesunder Ernährung. Depressive werden nicht nach Ernährung befragt und erhalten keine Hinweise auf fehlende Stoffe (Vitamine, Mineralien) in ihrem Körper. Zur Zeit machen einige Ärzte eine Zusatzqualifikation zum Ernährungsmediziner.
6. Depressionen als Symptome von Mangelkrankheiten verschwinden, wenn der Betroffene die entsprechenden Vitamine (z. B. Nicotinamid, Niacin) zu sich nimmt. Ein Gleichgewicht im Körper stellt sich bei entsprechender Nahrungsumstellung alsbald ein. Dieses muß Allgemeinwissen werden.
7. Vitamine sind segensreiche Nahrungsergänzungsmittel, mit den neben Depressionen (als Symptom) viele andere Krankheiten geheilt, gelindert oder gebessert werden können. Den Medizinern fehlt die Kenntnis oder das Interesse darüber, sonst würden sie sie häufiger einsetzen.
8. An gesunder Ernährung der Bevölkerung und an der Verabreichung von Vitaminen und Mineralstoffen ist die Krankheitslobby nicht interessiert. An gesunden Menschen ist nichts zu verdienen. Volkswirtschaftlich betrachtet ist solche Einstellung ein Schaden.
9. In der Orthomolekularen Medizin werden Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in höheren Dosen verabreicht. Der Erfolg bei der Behandlung von Depressionen wird herausgestellt. Die Hersteller mischen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen andere Stoffe bei, um sie zu Medikamenten zu machen.
10. Psychologie ist Esoterik mit wissenschaftlichem Anspruch. Solange nicht die Existenz einer einzigen Seele wissenschaftlich nachgewiesen wurde, behaupte ich dieses. Was nicht existiert, ist auch nicht behandelbar. Die Seele ist ein Phänomen der Religion und gehört alleine ihr. 1998 wurde ein Gesetz erlassen, welches die psychologischen Berufsbezeichnungen unter Schutz stellt. Bald werden auch Astrologen und Hellseher diesen Anspruch erheben, die Verdummung der Bevölkerung findet auf diesen Gebieten schon statt.

Die Beweisführung meiner Thesen befindet sich in der Anlage. Da ich mich nur vier Monate mit diesem Thema befaßt habe, kann ich kein Wissenschaftler geworden sein. Mammon, Arroganz und Überheblichkeit dürfen in der Medizin keine Rolle spielen!

Wer heilt hat recht!

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Unser Thema

„Was wir geschrieben und gesagt haben, das denkt Ihr alle ja auch, nur fehlt Euch der Mut, es auszusprechen.“

Mit diesen wenigen Worten spricht Sophie Scholl, Mitglied des Widerstandskreises der „Weißen Rose“, unser Thema an: Feigheit oder Zivilcourage? Was aber ist Zivilcourage?

Was ist Zivilcourage?

Unter Zivilcourage versteht man gemeinhin den Mut, sich im bürgerlichen Leben, im Alltag, für eine Sache unerschrocken einzusetzen. Diese einfache Definition grenzt Zivilcourage in doppelter Hinsicht ab: einmal gegen die militärische Tapferkeit, den „Mut auf dem Schlachtfeld“, gegen den schon Otto von Bismarck den von ihm aus dem Französischen übernommenen Begriff Zivilcourage als Gegenbegriff setzte; zum anderen aber ist zivile Courage nicht gleichzusetzen mit „zivilem Ungehorsam“ und „Widerstand gegen die Obrigkeit“, denn diese sind nicht dem persönlichen oder beruflichen Alltag, sondern primär der politischen Ebene zugerechnet. Beide brauchen freilich als Voraussetzung für das Handeln die Zivilcourage, den *charakterlichen Mut, die Wahrheit und das Recht auch nach oben oder gegen eine irreführende Menge mit Einsatz der eigenen Person geltend zu machen und zu verteidigen* (M. PrBILLA).



Weber A. Paul, Rückgrat raus! (c) VG Bild-Kunst, Bonn 1995

Zivilcourage und Rückgrat

A. Paul Weber veröffentlichte im Kritischen Kalender des Jahres 1960 diese sehr bissige Lithographie unter dem Titel "Rückgrat raus!" Sie zeigt uns die zentral beherrschende, überlebensgroße Figur eines brutalen Schlächters, der einem selig lächelnd auf einer Bahre liegenden Menschen das Rückgrat aus dem Leib schneidet; während linker Hand in einem langen Tunnel eine Schlange nackter Menschen freudig auf die gleiche Operation wartet, kriechen die bereits deformierten Opfer des Metzgers wie Spinnen den dunklen Gang zur rechten Seite hinaus.

Zu dieser Karikatur schrieb Hermann Mostar ein Begleitgedicht, dessen zwei letzte Strophen uns die Vorteile der Operation - und damit umgekehrt des aufrechten Ganges - erläutern:

Ein schneller Schnitt, dein Rückgrat fehlt	Und willst Du wo geborgen sein,
Und was dich eben noch gequält,	Du kriechst ganz mühelos hinein,
Ist jetzt direkt vernünftig,	Hat's doch der Arzt gestanden:
Im Wehrdienst robbt sich's wie geschmiert,	Ein Rückgrat, das vermisst man kaum –
Im Amt kriecht sich's vorzüglich.	Es war nie viel vorhanden ...

„Ohne Rückgrat“ neigt der Mensch zu Anpassung, Servilität, Feigheit und Opportunismus, d. h. zu den negativ korrespondierenden Eigenschaften der Zivilcourage. Diese fordert Risikobereitschaft und in Konfliktsituationen auch Mut zur Einmischung, selbst auf die Gefahr hin, persönliche Nachteile zu erleiden. Die Bereitschaft, ungeschützt vorzugehen, braucht als Fundament das Vertrauen in die eigene Person, Selbstachtung, Selbstsicherheit - eben: Rückgrat.

Zivilcourage kann nur jemand zeigen, der Verantwortung übernimmt und aus der Überzeugung handelt, die in einem sicheren Erfassen der anerkannten Wertvorstellungen, die unser Zusammenleben regeln, gründet. Zivilcourage darf aber nicht verwechselt werden mit kleinlicher Besserwisseri, mit Nörgelei, pathologischer Kritiksucht und bloßer Aufmüpfigkeit. Vielmehr braucht man sie gleichermaßen für zweierlei: für das berechtigte Neinsagen, um Unrecht zu entlarven und Ungerechtigkeit zu verhindern, ebenso wie auch für das Ja-sagen, um das als Wahrheit Erkannte durchzusetzen.

Zivilcourage - Mut um jeden Preis?

Zivilcourage verlangt zwar Wagemut und Einsatzwille, aber nicht ein Handeln um jeden Preis. Dort, wo Klugheit und Vernunft ein Eingreifen verbieten, weil es nutzlos oder über Gebühr gefährlich für Leib und Leben wäre, kann die Zivilcourage für den Augenblick zurücktreten und abwarten - so, wie dies B. Brecht in seiner Parabel „Maßnahmen gegen die Gewalt“ erzählt: Als eines Tages zu Herrn Egge ein Agent der Macht kommt und ihn fragt, ob er ihm dienen wolle, gibt dieser keine Antwort; er gehorcht aber dem Agenten sieben Jahre lang, bewacht und verpflegt ihn. Nachdem der dick gewordene Agent gestorben ist, atmet Herr Egge auf und antwortet: „Nein.“

Erziehung zur Zivilcourage

Ein mutiges „Nein“ oder ein engagiertes „Ja“ auch in unangenehmen oder gar gefährlichen Situationen zu sprechen, muss nicht nur im Elternhaus, sondern auch in der Schule gelernt und geübt werden. Voraussetzung dazu ist, das Kind zunächst in seiner Selbstsicherheit zu fördern, indem es als Person ernst genommen und in seiner Spontanität gefördert wird. Zu den Aufgaben einer Erziehung zur Zivilcourage zählt ferner die Gewissensbildung des jungen Menschen, die ihn falsches Mitläufertum oder angemaßte Autorität erkennen und ablehnen lehrt. Zudem muss die Bereitschaft geschult werden, Verantwortung in den alltäglichen Situationen des Schullebens bewusst zu übernehmen. Unerlässlich ist es deshalb, dass sich der Erzieher in seiner oft dominanten Rolle zurücknimmt und Widerspruch dort, wo er angebracht ist, nicht nur duldet, sondern sogar befürwortet. Dazu zählt mutiges Einschreiten von Schülern gegen Unrecht in den Alltagssituationen des Schullebens, z. B. bei fragwürdigen Ordnungsmaßnahmen oder gegen Ansätze von Gewalt unter den Schülern selbst. Erst Erziehung zur Zivilcourage stärkt das Rückgrat der Jugendlichen soweit, dass sie nicht, wie auf der Karikatur, einem Schlächter willfährig zum Opfer fallen.

Anregungen zum

Bertolt Brecht, Geschichten vom Herrn Keuner. Frankfurt a. M. 1971
Karin Sehrank - Rudolf Walter (Hrsg.) Anstiftung zur Zivilcourage. Prominente Autoren berichten über bestandene Konflikte. Herder Freiburg, Basel, Wien 1983
Odo Marquard, Skepsis und Zustimmung, Philosophische Studien, reclam 9334, Stuttgart 1994.
Kurt Singer, Zivilcourage wagen - Wie man lernt sich einzumischen. München 1992
Alfons Wenzet, Zivilcourage im öffentlichen Dienst München 1965



Degen, Rolf: Lexikon der Psycho-Irrtümer. Warum der Mensch sich nicht therapieren, erziehen und beeinflussen lässt. Eichborn Verlag, Frankfurt/Main September 2000, 338 S., mit Register, 44.-- Mark

Rolf Degen, renommierter Wissenschaftsjournalist, hat einen Generalangriff auf die Psycho-Szene gestartet. Kaum ein gebräuchliches Klischee bleibt ungeschoren. Die Wirksamkeit der Psychotherapie, der nicht mehr zu korrigierende Einfluss der Erziehung, die verheerende Wirkung der Gewalt in Medien, die Verdrängung peinlicher Erlebnisse, die seelischen Ursachen körperlicher Erkrankungen - sie sind nach Degen nichts als "Irrlehren" aus der Frühzeit der Industrialisierung, tradiert von Psychogurus und Geistheilern, die immun sind gegen Kritik und wissenschaftlichen Fortschritt.

Rolf Degen ist ein anerkannter Psychologie-Journalist, der in den besten deutschen Zeitungen schreibt, sein neuestes Werk ist ernst zu nehmen. Der Interessenschwerpunkt des Autors liegt auf der biologischen Seite des Menschen, eines seiner bevorzugt behandelten Themen ist der Komplex "Gehirn und Verhalten". Das kann als Einseitigkeit interpretiert werden, es bedeutet aber auch, dass er das leistet, was die meisten Psychologen bisher versäumten: sich mit der biologischen Grundlage des Menschen zu befassen und die Konsequenzen für die geisteswissenschaftlich gewonnenen psychologischen Aussagen ins Auge zu fassen. Die heutige Psychotherapieszene ist eine empiriefreie Veranstaltung; nur sehr wenige ihrer Aussagen halten einer Überprüfung stand.

Die großartigen Konzepte von Psychosomatik, Hypnose, pädagogischer Psychologie und Psychotherapieregeln, die Studenten heute noch lernen, beruhen auf den Ideen von Enthusiasten, Romantikern und Gläubigen, schreibt Degen. Ihnen stellt er die Wissenden, Empiriker und Forscher entgegen, jene, die sich nicht mit der bloßen Aussage zufrieden gaben, sondern sich auf den Weg machten, mühevoll den Wahrheitsgehalt zu überprüfen.

Gegenüber den unvorstellbaren Fortschritten der Naturwissenschaften fällt die Psychologie hoffnungslos ab. "Psychotherapeuten doktern immer noch ratlos mit dem verstaubten Instrumentarium der frühen industriellen Revolution an den Neurosen des Informationszeitalters herum", konstatiert Degen (S.11). "Wer die Psychotherapie liebt, hat oft Anlass, sich der Psychotherapie zu schämen", zitiert er zustimmend den renommierten Therapieforscher Klaus Grawe (Bern). Ein anders Zitat stammt von den amerikanischen Psychoanalytikern James Hillman und Michael Ventura, die ein Buch schrieben mit dem Titel "Hundert Jahre Psychotherapie - Und der Welt geht's immer schlechter" (1999). Die Psycho-Szene steht laut Degen immer noch völlig ahnungslos vor den großen Problemen dieser Welt, weil sie sich beharrlich dem wissenschaftlichen Erkenntnisfortschritt verschließt.

Freud-Ohrfeigen

Sigmund Freud war nicht der erste in einer langen Reihe von Psychologen, die ein Füllhorn von Falschangaben und Irrtümern über die Menschheit ausschüttete. Die meisten sind zu Recht vergessen, doch obwohl auch Freuds Grundannahmen wie der Glaube an die Verdrängung, an das absolut Unbewusste, an die Bedeutung der frühen Kindheit oder die Abfolge der "psychosexuellen Stufen" einer kritischen Prüfung nicht standhalten, machen immer noch Tausende eine klassische Couchanalyse. "Freud-Bashing", das Freud-Ohrfeigen, erlebt wegen der oftmals hanebüchenen Aussagen des Altmeisters und seines ignoranten Verhältnisses zu Tatsachen derzeit neue Höhepunkte (z.B. Han Israels 1999), aber der Nimbus des Begründers der Psychoanalyse ist unzerstörbar. Niemand, auch Degen nicht, will auf den Wiedererkennungswert eines Bildes von Freud auf dem Titel verzichten. Freud ist

offenbar deswegen nicht totzukriegen, weil seine Einsichten intuitiv plausibel sind.

Doch was plausibel ist, muss nicht stimmen. Allem Augenschein nach dreht sich die Sonne um die Erde, und doch ist diese Annahme falsch. "Keine einzige psychotherapeutische Schule kann Heilwirkungen vorweisen, die größer sind als der Effekt einer wirkstofflosen Zuckerpille", behauptet Degen einleitend. Es sei überhaupt der "größte Irrtum" der Psycho-Szene, zu suggerieren, sie habe für jedes Leiden eine genau zugeschnittene und wirksame Therapie. Mit den pseudowissenschaftlichen Erklärungen, die Freud und seine Nachfahren in die kindischen Köpfe der Menschen gesenkt hat, habe Freud mehr Schaden angerichtet als Marx, behauptet Degen (S.16).

Die Crux mit Psychologie und Psychotherapie liegt in der Ungenauigkeit des Gegenstandes "Seele". Degen argumentiert mit empirischen Untersuchungen, die viele Aussagen ins Reich der Mythologie verwies, doch Unklarheiten kommen durch andere Studien auf, die das Gegenteil beweisen. Dagegen gibt es zwei Strategien. Die eine ist die, jenen Studien mehr zu vertrauen, die neueren Datums sind UND vorhergehende, auch abweichende Ergebnisse diskutiert. Man wird feststellen, dass die Widerlegungen und Relativierungen alle neueren Datums sind, während die "Irrtümer" vor 50 bis 100 Jahren in die Welt gesetzt wurden.

Zweitens ist es nützlich, sich an den Philosophen Karl Popper zu halten. Er maß der Widerlegung einer Behauptung mehr Wert bei als der Bestätigung. Gerade in der Psychologie, sagt Popper in seiner intellektuellen Autobiografie, lasse sich alles mit Beispielen und Fallbeschreibungen beweisen. Psychoanalyse und Individualpsychologie sind nach seinem Dafürhalten unter die "Pseudo-Wissenschaften" einzureihen, genauso wie der Marxismus.

Ignoranz gegenüber Empirie

Der Autor räumt mit allen bekannten Vorurteilen auf: Frühe seelische Traumata schädigen nicht ein Leben lang, der Erziehungsstil der Erwachsenen determiniert nicht den Charakter, Erbanlagen spielen durchaus eine Rolle, Werbung hat keinen besonders großen Einfluss auf das Kaufverhalten, "Mind-Machines" heben nicht den Intelligenzquotienten - so geht es endlos weiter. Einige "Mythen" sind eher nur Fachleuten bekannt: die der Verdrängung, der Projektion und des Unbewussten.

Die beschämende Ignoranz der Psychotherapeuten gegenüber den nach wie vor atemberaubenden Erkenntnisfortschritten ist in der Tat ein Skandal, zumal sie sich mit einem gepflegten Snobismus über die Auserwähltheit ihres Tuns paart. Vor allem Psychosomatiker sonnen sich im Glanz der Selbsteinschätzung, nur sie würden einen "ganzheitlichen und humanen Zugang" zum Patienten anstreben, während Ärzte nur den Defekt im Getriebe reparieren würden. Richtig ist, dass es ein weit verbreitetes Unbehagen an der Apparatedizin gibt, wovon die "sprechenden Verfahren" ungerechtfertigter Weise profitieren. Mit einem geisteswissenschaftlichen Zugang zur Krankheit werden die realen biologischen Ursachen von Krankheit ausgeblendet, der Einsatz von Medikamenten wird selbst bei Depression und Schizophrenie rigoros abgelehnt, worauf die Psychosomatiker alter Schule auch noch stolz sind. Richtig ist aber auch, dass zum Beispiel Heilpraktiker von vielen Patienten gern aufgesucht werden, weil die endlich mal richtig zuhören, was wiederum seelisch entlastet. Aber so weit reicht Degens Argumentation nicht.

Mythos "multiple Persönlichkeit"

Er legt lieber die Axt an die Wurzel: "Multiple Persönlichkeiten gibt es gar nicht", zitiert er entsprechende Koryphäen des Fachs Psychiatrie. Das, was Persönlichkeitsspaltung genannt wird, werde in suggestiven Therapien erst produziert. Wie eine Rakete steigt die Zahl der Fälle von Multipler Persönlichkeit seit dem Bericht über "Sybil" 1973 mit ihren angeblich 16 Teilpersönlichkeiten. Der Fall "Sybil" flog schon vor Jahren als Fälschung auf und mit der Wirkung der Suggestion sollten Psychotherapeuten eigentlich vertraut sein, doch die Modediagnose flaut nur langsam ab.

Damit ist nicht nur die Irreführung der Patienten und die der Öffentlichkeit erfüllt,

sondern der Tatbestand des Betrugs zumindest gestreift. Sybil wurde in 2.354 Stunden "therapiert" und Hunderte von Therapeuten-Trittbrettfahrer haben sich seither Zehntausende von Stunden von ihren Patienten oder den Krankenkassen bezahlen lassen - offenbar um ein Phantom zu jagen.

Eine Schimäre scheint auch die von Freud lancierte und von Alfred Adler weitergetragene These von der überwältigenden Macht der Erziehung und der unumstößlichen Formung des Charakters in den ersten sechs Jahren zu sein. Natürlich haben beide niemals prospektive Langzeitstudien durchgeführt, die einzig solche Thesen verifizieren könnten. Doch auch die Kritiker dieser alten Auffassungen haben nicht unbedingt Recht. Wer Degen genau liest, wird Formulierungen finden wie "Belastungen führen nicht unbedingt zu Neurosen", und das heißt doch wohl: manchmal schon. So geht es über weite Strecken des Degen-Buchs nicht um eine Widerlegung von Irrtümern, sondern um eine statistische Korrektur, um sprachlich verfeinerte Aussagen. In diesem Sinne ist auch der Untertitel des Degen-Buches nicht ganz angemessen. Natürlich lässt sich der Mensch therapieren, erziehen und beeinflussen, nur nicht in dem Maße und vielleicht auf etwas andere Art, wie viele Zeitgenossen es glauben.

Wenn man genauer hinschaut, was Degen nicht immer tut, handelt es sich oftmals nicht um einen echten Fehler, sondern um ungenaue Formulierungen und notwendige Relativierungen. Degen schreibt vom "grandiosen Scheitern des Unternehmens Seelenheil", aber zu wenig Qualität in der Psychotherapie trifft ja auch auf überzogene und unhaltbare Erwartungen an eine Therapie. Psychokuren sind insgesamt schlecht dokumentiert, aber ihre Wirkung ist doch größer als ein Placebo. Auf S. 32 räumt Degen ein, dass die Debatte um die Wirkung von Psychotherapie keineswegs abgeschlossen ist. Das Bestreben der Psychoanalyse, das Versagen der Therapie dem Klienten zuzuschreiben, ist ein ungesühnter Skandal, aber gibt es nicht einzelne Patienten, die den Therapeuten zur Verzweiflung bringen? Der Mensch lernt als Erwachsener dazu und die Kindheit prägt nicht hundertprozentig, aber einige Erlebnisse der Kindheit lassen uns ein Leben lang nicht ruhen.

Oder nehmen wir die "Verdrängung", einen Pfeiler der Freudschen Psychoanalyse. Degen stellt das Konzept der Verdrängung knapp und korrekt dar (ohne ein einziges Zitat von Freud, wie er überhaupt die Irrtümer nie im Originalzitat, sondern nur in der Form allgemeiner Vorurteile referiert) und listet dann Experimente auf, die Freuds Verdrängung nicht bestätigen. Damit ist laut Popper das Konzept weder widerlegt, noch hat Freud Recht. Die Sache muss einfach in der Schwebe bleiben, wobei zu fragen ist, ob man mit einer derart unsicheren Prämisse wirklich arbeiten muss. Teile des Verdrängungskonzepts wurden aber durchaus bestätigt, zum Beispiel dass der Mensch in der Lage ist, über unangenehme Inhalte beharrlich zu schweigen und bei ihrem Auftauchen schnell an etwas anderes zu denken.

Degen zieht in der Regel jene Artikel und Bücher heran, die den seines Erachtens besten Überblick über ein psychologisches Problem geben. In der Psychosomatik ist es Michael Myrtek (1999), bei Multipler Persönlichkeit sind es Hans Crombag und Harald Merckelbach (1997), für die Meditation D.H. Shapiro (1982) und bei der Hypnose Robert Todd Carroll (skepdic.com/contents.html). Er betont, sich ausschließlich auf "sorgfältige empirische Arbeiten" zu beziehen. Doch wäre es verfehlt anzunehmen, die Verfechter all dieser Theorien hätten kein Material an der Hand, auf das sie sich immer wieder berufen. Es ist ein nicht geringes Problem, dass heutzutage jeder Mist gedruckt werden kann. Wie damit umgehen? Das Problem ist bereits an anderer Stelle gelöst worden. Eine genauere Beschäftigung damit zeigt den verblüffenden Umstand, dass sich die Verfechter auf ältere Literatur beziehen, die von Buch zu Buch und von Auflage zu Auflage ungeprüft übernommen wird.

Und siehe da, auch Degen tappt in dieselbe Falle. Ich ahnte es schon, dass er Hans Jürgen Eysenck zitieren wird, der behauptete, eine Psychotherapie habe keine besseren Ergebnisse als Abwarten oder gut von einer dicken Mammi bekocht zu werden. Diese wahrlich umstrittene Äußerung stammt von 1952, seitdem hat sich aber doch viel in der Psychotherapieszene getan.

Scharlatane

Den Psychotherapeuten ist es unangenehm, dass sich in ihrem Umfeld (und manchmal auch mittendrin) Heiler tummeln, die mit "nicht gebräuchlichen" Methoden arbeiten. Das seit 1999 gültige Psychotherapeutengesetz verfolgt unter anderem den Zweck, Scharlatanen den Zugang zur Gesetzlichen Krankenversorgung zu verwehren. Im Bereich der Esoterik hat Degen natürlich leichtes Spiel. Gurus aus dem fernen Osten haben ihren religiösen Elfenbeinturm verlassen und "Versatzstücke der Meditationslehre zu einer Instant-Kur für das lädierte Nervenkostüm gehetzter Zivilisationsmenschen verpanscht" (in diesem Ton formuliert Degen recht gern, hier S. 263). Exotische Versenkungsregeln seien aber kaum mehr als eine etwas forcierte des Dösens. Teure Versenkungstechniken bringen nicht bessere Ergebnisse als herkömmliches Abschalten oder Ausschlafen.

Das Hauptproblem liegt für Degen in zu viel Lob und in seinem prekären journalistischen Ethos. Er wird vom Eichborn-Verlag zum "Gegenpapst der Psychoszene" hochgejubelt und damit an einer Stelle positioniert, wo er eigentlich nicht hingehören sollte, wenn er sich selbst ernst nimmt. Eine berechtigte und fundierte Kritik kann der Psychotherapieszene nur nützen, eine reine Gegnerschaft - auf die das Buch zusteuert - wäre genau so orthodox und dummlich wie die Selbstimmunisierung der Pseudo-Wissenschaften gegen ernsthafte Kritik.

Das zweite Problem sind die heute im Journalismus üblichen Übertreibungen auf Kosten einer ernsthaften Debatte. Offenbar glauben immer mehr Schreiber, nur mit aberwitzigen Thesen und unzulässigen Verallgemeinerungen das Publikum fesseln zu können. Degen hat dieser Versuchung oft nicht widerstanden, das macht ihn angreifbar. Es ist nicht auszuschließen, dass sich seine Gegner und Widerleger auf Degens idiotische Übertreibungen stürzen, was wiederum bedeuten würde, eine notwendige Debatte in Beschuldigung und Gegenbeschuldigung versanden zu lassen, womit die Chance zu einem echten Fortschritt wieder einmal vertan wird.

Bleibt zum Schluss die auch von Degen gestellte Frage, warum sich psychologische Mythen und Irrtümer so lange halten können. Die Antwort ist wiederum psychologisch: Die Schulen und Moden der Psycho-Szene bieten scheinbar plausible und endgültige Antworten auf grundsätzliche Fragen des Menschseins. Der Laie nimmt teil am geheimen Wissen über die letzten Geheimnisse der menschlichen Seele. Das befriedigt das Ego und es entlastet von Kummer und Not. Erklärtes Leid ist halbes Leid.

Ich sehe noch ein weiteres Motiv für einen Teil der angesprochenen Fragen, beispielsweise die Psychosomatik: Gutgläubige Menschen stellen sich nicht gern der Tatsache, dass es ungerecht zugeht in der Welt. Wenn Gerechte wie Sünder, Gute wie Böse unterschiedslos Neurosen, Depression oder Krebs bekommen (auch die "Krebspersönlichkeit" zerpfückt der Autor in der Luft), bringt die Psycho-Astrologie die Welt wieder ins Lot. Dann ist wahlweise die Mutter/fehlende Einsicht/die falsche Lebensweise/mangelndes Selbstwertgefühl/inadäquate Stressverarbeitung Ursache der Misere, und das bedeutet: Der Patient hat selber Schuld.

Degens Werk hat große Schwächen, aber im wesentlichen ist es ein notwendiges und verdienstvolles Werk. Es geht einfach nicht länger an, dass die geisteswissenschaftliche und hermeneutische Psychologie empirische Ergebnisse wie Luft behandelt. Es wäre zu wünschen, es käme ein Umdenkungsprozess in Gang, eine gedankliche Offenheit und wissenschaftliche Redlichkeit, die die Psycho-Szene keineswegs überflüssig machen wird, sondern sie auf eine einigermaßen rationale Grundlage stellt. Doch Therapeuten sind genau so sehr Mensch wie wir alle, und das heißt, sie verdrängen, was ihnen nicht in den Kram passt. Die Zunft der Psychotherapeuten wird sich vermutlich so wenig von Degens Buch beeindruckt lassen wie die CDU vom Hirsch-Bericht über verschwundene Akten des Kohl-Kanzleramts.

Auch die Gegenstrategie ist bereits absehbar. Ich prophezeihe, es wird Degen vorgeworfen werden, er habe nicht ausreichend recherchiert, die falschen Quellen benutzt und/oder die Beweise nicht ausreichend gewürdigt. Und es wird durchaus so sein, dass das eine oder andere davon stimmt; "Spiegel" und "Psychologie heute" als Weisheit letzten Schluss zu zitieren, ist zumindest fahrlässig. Aus der Debatte um Fälschungen und Tatsachenmanipulationen Freuds wurde jedoch schon hinlänglich klar, dass die Entlastungsangriffe in einem Argumentationsnebel am eigentlichen Kern

vorbegehen: Psychologie und Psychotherapie einschließlich Psychoanalyse sind noch zu nahe an der Esoterik daran, weil sie sich beharrlich weigern, empirisch zu arbeiten und die vielen unbewiesenen Behauptungen einer kritischen Prüfung zu unterziehen.

Gerald Mackenthun

Berlin, September 2000



[Lexikon der Psycho- Irrtümer.](#)



Kurzbemerkung vom Synergetik Therapie Institut:

Immer mehr Menschen nehmen die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst in die Hand und suchen sich Ärzte oder Heilpraktiker, die ganzheitlich denken und arbeiten. Diese selbstverantwortlichen Menschen gehen eigene Wege und stehen der üblichen Schulmedizin und der reinen Symptombekämpfung sehr kritisch bis ablehnend gegenüber. Viele nehmen gerne die Dienste eines **Synergetik Therapeuten**, um an die Hintergründe ihrer Krankheit zu kommen.

In Goslat verbietet das Gesundheitsamt (Dr. Hepp) und in der Landesregierung Braunschweig (Pascal Rath) diesen Menschen diese Selbsterfahrung in ihrer Innenwelt. - obwohl die Menschen selbst diese Dienstleistung bezahlen.

Zum Schutz der Volksgesundheit! Ist diese Sichtweise nicht frei von jedweder Intelligenz?

Es geschieht sogar noch unglaubliches: Niemand - auch nicht die gesunden Menschen - dürfen diese Dienstleistung haben - denn das Gesundheitsamt Goslar verordnet ein Berufsverbot. GG zählen wohl nicht für Pascal Rath und Dr. Hepp - wem dienen sie?

Dabei ist die Todesursache Nr. 1 das bestehende Gesundheitssystem - Lesen sie diese Kritik von diesem mutigen Journalisten und dem Hause BERTELSMANN



Zur Diskussion gestellt von: BERTELSMANN

Kurt G. Blüchel:

HEILEN VERBOTEN – TÖTEN ERLAUBT?

„Die organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen“: Nehmen Sie Stellung - schreiben Sie an:



Es geht um viel Geld: Im Jahr 2002 hat die „Krankheitsindustrie“ rund 300 Milliarden Euro

umgesetzt, 12,5% des bundesdeutschen Bruttosozialprodukts. Doch seit Jahren verschleppen Politiker, Ärzte-Lobbyisten, Pharmahersteller der chemisch-pharmazeutischen Industrie und Krankenkassen auf der Grundlage unterschiedlichster Interessen die längst überfälligen Reformen. Das Haus Bertelsmann bietet mit der aktuellen Buchveröffentlichung von Kurt G. Blüchel die Plattform für eine „Skandalschilderung im schulmedizinischen Gesundheitswesen,“ die durch einen gewagten Rundumschlag angeblich „organisierte Kriminalität im Gesundheitswesen“ brandmarkt.

Nehmen Sie daher zu Blüchels Thesen und Behauptungen Stellung: Schreiben Sie uns, liebe Leser an: M+M-Verlag, Schlehenstraße 15, 59063 Hamm-Ihre Erfahrungen und Meinungen sind gefragt, für den Dialog wichtig!

Das Ausbleiben dringend benötigter Spitzenforscher aus dem Ausland, die beschämende Ausbildungsqualität junger Ärzte, permanente Fälschungs- und Abrechnungsskandale, die erbärmliche Bilanz der klinischen Forschung der miserable Gesundheitszustand der deutschen Bevölkerung (im Vergleich zu allen anderen Industrienationen) sowie die offenbar kaum zu stoppende Kostenexplosion: Alle diese seit Jahren zu beobachtenden Katastrophen im deutschen Medizinbetrieb werden ignoriert, gebilligt, heruntergespielt, vertuscht.

„Es gibt kein Verbrechen, keinen Kniff, keinen Trick, keinen Schwindel, kein Laster, das nicht von Geheimhaltung lebt. Bringt diese Heimlichkeiten ans Tageslicht, beschreibt sie, macht sie vor aller Augen lächerlich, und früher oder später wird die öffentliche Meinung sie hinwegfegen. Bekannt machen allein genügt vielleicht nicht – aber es ist das einzige Mittel, ohne das alle anderen versagen.“ Joseph Pulitzer

Immer mehr: 130.000 Ärzte

Vor 25 Jahren war das Gesundheitswesen in Deutschland mit 65.000 niedergelassenen Ärzten überfüllt. Heute praktizieren fast 130.000 Ärzte in eigener Praxis, obwohl die Bevölkerung nur um knapp 30 % zugenommen hat. Und künftig kommen jedes Jahr 4.000 – 5.000 Jungärzte dazu, während die Bevölkerung Deutschlands bereits wieder rückläufig ist. Diese Ärzte wollen auch leben. Sie können aber nur existieren, wenn sie mit ihren Patienten immer mehr anstellen und mit allen Mitteln dafür kämpfen, dass die Krankenkassenbeiträge immer weiter steigen.

Erschließung neuer Märkte

Deutsche Ärzte müssen heute schon zu Rechtsbrechern werden, wenn sie wirtschaftlich überleben wollen. „Der Wettbewerb zwingt zur Erschließung neuer Märkte“, schrieb letztes Jahr ein renommierter Mediziner im Deutschen Ärzteblatt, dem offiziellen Standesorgan der 370.000 deutschen Ärzte, „das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein ...“ Bis zu 80% aller Diagnosen bei niedergelassenen Ärzten sind entweder falsch oder überflüssig wird behauptet! Damit sind ärztliche Diagnose- und Therapiefehler die häufigsten Krankheits- und Todesursachen. 50% aller Operationen – vier von acht Millionen pro Jahr! – sind überflüssig, werden jedoch durchgeführt, weil die Kliniken das Geld brauchen. Chefarzte müssen ein bestimmtes Soll an Operationen erbringen, egal, ob das im Einzelfall notwendig ist oder nicht.

Bedrohung „Übermedikation“

Jedes Jahr werden mindestens 2 Millionen Krankenhauseinweisungen älterer Menschen registriert – Grund: lebensbedrohliche Nebenwirkungen durch Übermedikation falscher oder völlig überflüssiger Arzneimittel. Dies geschieht auch, weil niedergelassene Mediziner von Pharmakologie kaum Ahnung haben. Ärzte müssen den „ewigen Patienten“ züchten, „damit der Topf am Dampfen bleibt“ – so ein Kölner Ärzteverbandsführer. Kein Wunder, dass es mittlerweile dort die höchsten Todesraten gibt, wo die meisten Ärzte praktizieren, so erklärt Kurt G. Blüchel:

„Verbrechen gegen Menschlichkeit“?

Seine das „Krankheitsunwesen“ sezierende Philippika dürfte derzeit alle grenzenharscher Kritik derzeitigen Gesundheitswesens sprengel! Wir brauchen daher dringend einen neuen Straftatbestand, um Verbrechen gegen die Menschlichkeit und die heimliche Flut von Menschenrechtsverletzungen (nicht irgendwo im Irak oder Afghanistan, sondern hier in unserem eigenen Land!) justiziabel zu machen. Wenn das Monopol des herrschenden Medizin-Syndikats nicht zerschlagen wird, sind im deutschen Gesundheitsunwesen anarchische Verhältnisse vorprogrammiert. Denn für Geld tun deutsche Ärzte angeblich alles – damals, vor 70 Jahren, genauso wie heute, behauptet Blüchel.

Vom „ewigen Patienten bis zum Tod“: Aus dem Skandal-Kritikkatalog!

Σ **Deutsche Ärzte sind gezwungen**, den „ewigen Patienten“ zu züchten, statt für die Gesundheit der Bevölkerung zu sorgen.

Σ **Ärzte sind die Todesursache Nr. 1 in der Bundesrepublik** (noch vor Krebs und Herzinfarkt!).

Σ **Der Eid des Hippokrates** macht Rechtsstaatlichkeit im Medizinbetrieb illusorisch.

Σ **Tierexperimentelle** Studien behindern auf massive Weise den medizinischen Fortschritt und blockieren echte Durchbrüche auf dem Arzneimittelsektor.

Σ **Kurt G. Blüchel** fordert einen neuen Straftatbestand gegen die zunehmenden Menschenrechtsverletzungen „im Unrechtssystem des deutschen Medizinbetriebs“.

Σ **Seit der Ära Hitler** hat sich jede bundesdeutsche Regierung von der Ärzteschaft erpressen lassen.

Σ **Die Bundesregierung fordert eine „Positiv-Liste“** im Arzneimittelbereich, obwohl bekannt ist, dass in den USA daraus eine (Todes-) Liste mit mehr als 100.000 Opfern wurde.

Σ **Deutschland gilt weltweit als größte „Fälscherwerkstatt“** im Bereich der medizinischen Forschung.

Σ In Regionen mit besonders hoher Arztdichte ist auch die Krankheits- und Todesrate der Bevölkerung extrem hoch.

Σ Das Gesundheitswesen der Bundesrepublik kann vermutlich nur durch einen Aufstand der Patienten von Grund auf erneuert werden.

Kurt G. Blüchel hat seine Hintergründe dieser und anderer Thesen auf einer offiziellen Bertelsmann-Presskonferenz dargelegt, wie wir diese hier zunächst einmal unkommentiert Ihnen, liebe Leser zur Diskussion stellen wollen.

Sollten Thesen und Buchschilderungen eines Buchautors unwidersprochen in der Öffentlichkeit das Bild des Arztes und Heilers derartig verzerrend hingenommen werden? Sind die Behauptungen des Bertelmann-Buchautors über angeblich „desaströse, Leben gefährdende Praxis“ auch nur annäherungsweise und in welchen Fällen sowie Tendenzen gerechtfertigt? Sagen Sie uns aus naturmedizinischer und naturheilkundlicher Sicht Ihre Meinung! Vor allem. Schreiben Sie uns!

Σ Deutsche Ärzte müssen zu Rechtsbrechern werden, wenn sie finanziell überleben wollen.

Σ **Die Bundesregierung unterstützt ein tödliches Kartell**, das jährlich mindestens 80.000 Todesopfer fordert.

Σ Ärztliche Diagnose- und Therapiefehler sind die häufigsten Krankheits- und Todesursachen in der Bundesrepublik Deutschland.

Σ Deutschland galt in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts als Mekka der Medizin und ist heute als Schlusslicht aller Industrienationen.

Σ **Eine ärztliche PISA-Studie wäre eine katastrophale Blamage** für die deutsche Medizin.

Σ Die deutsche Ärzteschaft verhalf Hitler zur Macht und wurde zum Initiator des Holocaust, so die Einstellungen des Autors!

Kommentar: Inwieweit die Aussagen Blüchels justitiabel sind, müssen Autor und Bertelsmann verantworten!

Σ **Die geplante Gesundheitsreform ist ein Konkurs auf Raten** und wird zur Folge haben, dass die Massenbetrügereien der Ärzteschaft noch zunehmen.

Σ **Vier von acht Millionen Operationen im Jahr – also 50% - sind überflüssig.** Sie werden vor allem durchgeführt, weil die Kliniken das Geld brauchen.

Σ In deutschen Universitätskliniken werden zehntausende Menschenversuche an nicht einwilligungsfähigen Säuglingen, Alten und geistig Behinderten durchgeführt – zur Profitmaximierung ausländischer Pharmakonzerne.

Die Krankheitserfinder.

Wie wir zu Patienten gemacht werden.

Von Jörg Blech



Buch, 256 S., Geb,
Erschienen: August 2003

»Wo Therapien gegen Geißeln wie Krebs fehlschlagen, wo Siege über Seuchen wie Aids ausbleiben, wo lukrative Pharmapaten ablaufen, wo wütende Forschungsanstrengungen keine Durchbrüche bringen, da wenden Mediziner und Pharmaforscher sich den Gesunden zu.« (Jörg Blech)

Jörg Blechs neues Buch "Die Krankheitserfinder" (S. Fischer) war nicht nur Thema in der MONITOR-Sendung vom 7. August, sondern auch Titelstory von Heft 33/2003 des SPIEGEL (Blech ist Redakteur des Magazins). Die Pharmaindustrie definiert die Gesundheit des Menschen gegenwärtig neu. Viele normale Entwicklungsphasen des Lebens - Geburt, Alter, Sexualität und Tod - werden systematisch zu Krankheiten umdefiniert. Global operierende Konzerne sponsern die Erfindung von "Krankheiten" und Behandlungsmethoden und schaffen so ihren Produkten die Märkte. Häufig genug stehen hinter alarmierenden, aufklärenden Nachrichten über Krankheiten finanzkräftige Marketingstrategien. In diesem Zusammenhang erscheinen neben der Osteoporose zum Beispiel das sogenannte Zappelphilipp-Syndrom, Bluthochdruck und die männliche Menopause in neuem Licht. Wo ist die Grenze zwischen seriöser Medizin und raffinierter Marketingkampagne?

Blech, Jörg

Die Krankheitserfinder.

Brauchen wir all diese Pillen?

Das ist die Frage: „Leiden“ Sie tatsächlich an einem zu hohem Cholesterinspiegel? Ist das Zappelphilipp-Syndrom Ihres Kindes eine Krankheit? Muss Schüchternheit behandelt werden? Dieses Buch beantwortet solche Fragen. Spannend wie ein Krimi!

»„Müde, niedergeschlagen, voller Selbstzweifel – wer hat nicht manchmal Phasen, in denen die ganze Welt grau in

grau erscheint?“ fragt die Deutsche Gesellschaft für Psychologie, Psychotherapie und Nervenheilkunde und behauptet: Für bis zu 3,2 Millionen Deutsche sei die negative Gefühlswelt ein Dauerzustand und werde „viel zu selten als Krankheitsbild erkannt und entsprechend behandelt.“ Der Volksmund ruft den DYSTHYMIE-Patienten bei seinem angestammten Namen: Miesepeter.<

Kurzzitat aus dem Buch „Die Krankheitserfinder – Wie wir zu Patienten gemacht werden“ vom Medizinjournalisten Jörg Blech. Dem „Spiegel“ waren seine Erkenntnisse im August 2003 eine vielseitige Titelgeschichte wert. Mit Recht! Denn Blech weist hier detailliert – und sehr spannend zu lesen – nach: Viele Krankheiten, unter denen wir heute angeblich „leiden“, wurden tatsächlich von der Pharmaindustrie in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Medizinforschern und mit hohem Werbeaufwand „erfunden“. Es gibt sie gar nicht – oder die Zahl derjenigen, die vielleicht an ihnen leidet, wird maßlos übertrieben.

Die bekanntesten Beispiele sind „erhöhtes Cholesterin“ plus die dagegen milliardenfach verordneten Lipidsenker zur Verminderung des Herzinfarkttrisikos und Wechseljahresbeschwerden und die dadurch verursachte Gefahr an Brustkrebs zu erkranken. Sie soll durch Hormonpillen beseitigt werden. In beiden Fällen waren, so weist Jörg Blech nach, die wissenschaftlichen Grundlagen für die Warnungen der Mediziner an ihre Patienten mager. In beiden Fällen hatte die Pharmaindustrie gerade neue Medikamente entwickelt. In beiden Fällen stellte sich im Lauf der Jahre, in denen „Kranke“ als lebende Versuchskaninchen benutzt wurden, heraus:

Lipidsenker tun zwar, was sie sollen. Sie senken den Cholesterinspiegel, aber gesünder wird dadurch kaum einer. Hormonpillen bewirken sogar das Gegenteil der versprochenen Heilkraft: Sie erhöhen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Schöner, jünger und glücklicher machen sie, im Gegensatz zu den Werbeversprechen nicht.

Jörg Blech bestreitet nicht, dass vielen Menschen durch die neuen Angebote der Pharmaindustrie geholfen wird, er zeigt aber: Die „Krankheitserfinder“ sind nur deswegen steinreich, weil sie Millionen von Gesunden einreden, dass sie plötzlich „krank“ sind und die Wunderpillen brauchen. Weil wir zu feige geworden sind, um mit den grauen Zeiten des Lebens allein fertigzuwerden? Zu ungeduldig, um abzuwarten, bis unsere Seele sich selbst wieder von Schicksalsschlägen erholt?

Auf diese Frage geht der Autor nicht ein. Das ist der einzige Fehler dieses sonst sehr empfehlenswerten Buches, denn um uns „zu Patienten zu machen“, braucht es ja zwei Partner: die Macher aus Pharmaindustrie plus korrupte (oder zumindest leicht beeinflussbare) Ärzte und – uns, die wir gierig nach den Glückspillen greifen.

Anne von Blomberg / www.readme.de

IST IHR KÖRPER RICHTIG VERSORSORGT?

Beiträge aus zwei Prospekten der Fa. ORTHOMOL GmbH

Eine gute Idee von einem klugen Kopf



Linus Pauling, zweifacher
Nobelpreisträger

Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling war Begründer und Wegbereiter des orthomolekularen Ernährungsprinzips (ortho = richtig, gut, Molekül = Baustein von Substanzen). Er vertrat die Meinung:

„Orthomolekulare Ernährung ist die Erhaltung der Gesundheit durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.“

Dies heißt nichts anderes, als daß dem Körper mindestens die täglich notwendige Menge dieser Mikronährstoffe zugeführt werden muß, um ihn leistungs- und widerstandsfähig zu erhalten, als auch um Heilungsprozesse zu fördern.

Die orthomolekulare Forschung versteht sich als natürlicher Partner der Schulmedizin. Beide sehen gesundheitsbewußte Ernährung bzw. Nahrungsergänzung mit körpereigenen Substanzen als ganzheitliches Gesundheitskonzept. Eine Erkenntnis der orthomolekularen Forschung ist, dass jeder Mensch einen unterschiedlichen Bedarf an Mikronährstoffen hat.

Der Mikronährstoffbedarf ist abhängig von Lebenssituationen, Umweltbelastungen, persönlichen Risikofaktoren oder aber dem Vorliegen einer Erkrankung. Zum Beispiel braucht ein herzkranker Mensch andere Mikronährstoffkombinationen als ein Kind, eine schwangere Frau andere Mikronährstoffkombinationen als eine Frau in den Wechseljahren.

Es wird vielfach behauptet, Vitalstoffpräparate zur Nahrungsergänzung seien überflüssig, weil wir durch unsere Nahrung alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen könnten.

Was aber, wenn Sie sich mit gesunder, frischer und schonend zubereiteter Nahrung nicht regelmäßig versorgen können, etwa weil Sie häufig in der Kantine essen? Was ist, wenn Sie Ihr Marmeladenbrötchen morgens einfach nicht gegen Müsli und Vollkornbrot eintauschen mögen? Ihnen die Pizza vom Italiener, Hausmannskost, Fast-Food oder Fertiggerichte besser schmecken bzw. schneller zubereitet sind als ein Salat- oder Gemüsegericht?

Dann merken Sie erst einmal lange Zeit gar nichts. Denn ein leichter Vitaminmangel äußert sich mit ganz unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen, verringerter Belastbarkeit, allgemeinem Unwohlsein, Müdigkeit oder erhöhter Anfälligkeit gegenüber Infekten.

Was viele jedoch nicht wissen: Dieser leichte Mangel wird verstärkt, sobald Ihr Körper besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Dann nämlich, wenn Sie häufig im Stress sind, beruflich oder privat, oder wenn eine Krankheit Ihren Körper beansprucht, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hinweg Medikamente einnehmen müssen, oder wenn Sie intensiv Sport treiben. In diesen „besonderen Lebensumständen“ verbrauchen Sie in höherem Maße Vitamine oder verringern ihre Aufnahme in den Organismus und erhöhen so die Wahrscheinlichkeit einer Vitalstoffunterversorgung. Besonders betroffen sind hiervon auch ältere Menschen, da mit zunehmendem Alter die Aufnahme der lebenswichtigen Mikronährstoffe abnimmt und sich zwangsläufig über die Jahre eine wachsende Vitalstoffunterversorgung ergibt.

Zum Wohle Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit sollten Sie fehlende Mikronährstoffe unbedingt ausgleichen. Nur wie? Und in welcher Dosierung?

Idealerweise in der Menge und Zusammensetzung, die der Körper tatsächlich benötigt. In der richtigen Zusammensetzung und der richtigen Dosierung. Allein über die täglichen Mahlzeiten ist das jedoch kaum möglich. Nicht selten decken wir so gerade einmal den Mindestbedarf. Defizite auszugleichen, wird uns auf diesem Wege also kaum gelingen.

Kurz-Vita Uwe Gröber, Apotheker - Frankfurt am Main



Studium der Pharmazie an der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität, Frankfurt/M.. Medizinisch-wissenschaftliche Beratung in der Pharmazeutischen Industrie (freie Mitarbeit).

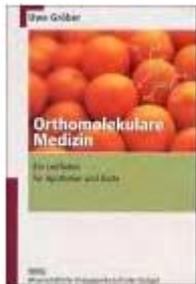
Spezialisiert auf Arzneimittel- und Vitaminberatung, Ernährungs- und Präventivmedizin, insbesondere Orthomolekulare Medizin. Langjährige praktische Erfahrung in der orthomolekularen Therapie. Bundesweite Vortragstätigkeit sowie Durchführung von Seminaren und Workshops im Bereich der Orthomolekularen Medizin. Veröffentlichungen zahlreicher Artikel zum Thema Orthomolekulare Medizin. Autor des Fachbuchs "Orthomolekulare Medizin - ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 2000.

Spezialisiert auf Arzneimittel- und Vitaminberatung, Ernährungs- und Präventivmedizin, insbesondere Orthomolekulare Medizin. Langjährige praktische Erfahrung in der orthomolekularen Therapie. Bundesweite Vortragstätigkeit sowie Durchführung von Seminaren und Workshops im Bereich der Orthomolekularen Medizin. Veröffentlichungen zahlreicher Artikel zum Thema Orthomolekulare Medizin. Autor des Fachbuchs "Orthomolekulare Medizin - ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 2000.

Orthomolekulare Medizin.

Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte.

Von Uwe Gröber



Rezensionen

Wissenschaft-Online

„Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“ Dieser Rat von Hippokrates von Kos,

der dem Lehrbuch „Orthomolekulare Medizin. Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte“ von Uwe Gröber vorangestellt ist, wird in den westlichen Industrieländern kaum befolgt. Ganz im Gegenteil: Die häufigsten Zivilisationskrankheiten – Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Krebs u.a. – sind ernährungsbedingt verursacht. Die regelmäßige Versorgung unseres Organismus mit notwendigen Nährstoffen ist ein entscheidendes Kriterium für einen ausreichenden Schutz vor der Entwicklung ernährungsbedingter Erkrankungen. Die orthomolekulare (ortho = gut, richtig; molekular = kleinster Baustein) Medizin bildet die wissenschaftliche Grundlage für die optimale Versorgung des Organismus mit diesen essenziellen Nährstoffen. Das neue Buch wird Apothekern und Ärzten als exzellente Beratungs- und Therapiegrundlage dienen. Nach einer Einführung in die orthomolekulare Medizin folgen mehrere Abschnitte über Ernährung und ernährungs-

bedingte Krankheiten. Anschließend werden sehr ausführlich die physiologische und die therapeutische Bedeutung der einzelnen Mikronährstoffe beschrieben. Zuletzt stellen die Autoren wichtige Zivilisationskrankheiten und therapeutische Konzepte der orthomolekularen Medizin vor. Mit seiner klaren Gliederung, der beeindruckenden Materialfülle und den pointierten Therapieansätzen stellt „Orthomolekulare Medizin“ ein vorbildliches Nachschlagewerk dar. Zumindest in deutscher Sprache gibt es auf diesem Gebiet nichts Besseres.

Rezensent: Stephan Bergmann

Kundenrezensionen

Orthomolekulare Medizin, 24. Februar 2002

Die Orthomolekulare Medizin repräsentiert einen Zweig der Ernährungsmedizin der sich speziell mit Vitaminen und anderen lebensnotwendigen Nährstoffen in der Vorbeugung und begleitenden Therapie von Erkrankungen beschäftigt, die überwiegend auf eine falsche Ernährung zurückgeführt werden können. Vitamine, Mineralstoffe, Amino- und essentielle Fettsäuren zählen mit ihren vielfältigen biochemischen und physiologischen Funktionen, zu den interessantesten Stoffen, die unser Organismus zur täglichen Lebens- und Leistungsfähigkeit benötigt. Wer sich umfassend über diese Mikronährstoffe, ihren präventiven und adjuvanten Einsatz in der Behandlung chronisch-degenerativer und ernährungsabhängiger Krankheiten wie Arteriosklerose, Krebs, Diabetes mellitus, Osteoporose, Rheuma etc. informieren möchte, dem kann das vorliegende Buch Orthomolekulare Medizin – ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte empfohlen werden.

Der Leitfaden ist in vier Teile gegliedert. Im Allgemeinen Teil werden neben einem Kapitel über Ernährung und ernährungsbedingten Krankheiten, zentrale Begriffe, Definitionen und Ziele der Orthomolekularen Medizin vorgestellt. Den weitaus größten Umfang des Buches nehmen die Monographien der einzelnen Mikronährstoffe im anschließenden Hauptteil ein. In übersichtlicher und kompakter Form erfolgt eine genaue Darstellung der Vitamine, Vitaminoide (z.B. L-Carnitin), Mineralstoffe und Spurenelemente, Antioxidanzien, W-3- und W-6-Fettsäuren sowie der Amino-

säuren. Neben möglichen Anwendungsgebieten - unterstützt durch aktuelle Studien und Dosierungsangaben - wird bei jedem einzelnen Nährstoff auf die physiologische Bedeutung, die Ursachen und Symptome eines Mikronährstoffmangels, sowie Gegenanzeigen und Wechselwirkungen eingegangen. Auch noch relativ unbekannte Nährstoffe wie Bor, Vanadium oder Taurin werden vorgestellt. Der Autor legt Wert darauf durch Querverweise Verbindungen zu anderen Mikronährstoffen und assoziierten Stoffwechselprozessen herzustellen. Hervorzuheben sind neben der ausführlichen Darstellung des Vitamin C, die Monographien der Spurenelemente Selen und Zink, des Vitaminoids L-Carnitin, der essentiellen Fettsäuren und auch der Aminosäuren: L-Arginin, Stickstoffmonoxid (NO) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die antioxidative Schutzfunktion des N-Acetylcysteins (NAC) und seine Bedeutung bei Erkrankungen des Immunsystems wie AIDS oder Krebs, L-Tryptophan und der therapeutische Einsatz bei Depressionen oder Schlafstörungen, um nur einige der hier vorgestellten Aminosäuren und ihre therapeutische Anwendung in der orthomolekularen Medizin zu erwähnen. In einem eigenen Kapitel über Antioxidanzien werden die Zusammenhänge zwischen freien Radikalen, oxidativem Stress und der Entwicklung moderner Zivilisationskrankheiten erklärt. Auch die pathophysiologische Bedeutung eigenständiger Risikofaktoren wie Homocystein und Lipoprotein (a) im Bereich der Kardiologie wird berücksichtigt. Der Leitfaden schließt mit einer ausführlichen Darstellung der orthomolekularen Therapie klassischer Krankheitsbilder wie Arteriosklerose, AIDS, Krebs, Diabetes mellitus, Katarakt, Osteoporose, Prämenstruelles Syndrom, Rheuma etc.. Die gute Gliederung, ein Glossar sowie ein umfangreiches und informatives Sachregister erleichtern die praktische Nutzung des Buches.

In seiner komprimierten und übersichtlichen Form enthält der Leitfaden unter anderem auch viele Anregungen für die adäquate Beratung von Patienten, die sich im Rahmen der Selbstmedikation selbst behandeln wollen. Insgesamt kann der vorliegende Leitfaden allen empfohlen werden, die sich mit Mikronährstoffen beschäftigen – sei es im Bereich der ärztlichen Praxis, der Apotheke oder der allgemeinen Ernährungsberatung.

Dr. med. Andrea Vogt, 2001.

PSYCHO- BRIEF



SdrBrief

Rundbrief des **AKTIVKREIS DEPRESSION**
DEPRESSION - der Deutschen Krankheit

1. Jahrgang

Weihnachten 2003

BRp 02.12.

An den Präsidenten der Bundesärztekammer

Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe
50931 Köln („Stadt des Dom u. Hexenhammer“)
Herbert-Lewin-Str. 1



Das sind nicht Rath, Hegerl, Hoppe und Schröder. Sie täuschen sich! Es sind nur ihre SPIEGEL-Bilder. Durchschauen Sie diese Experten?

Sehr geehrter Herr Ärztepräsident,

aus der Rede des Menschenschinders, Massenmörders und Schreibtischtäters Heinrich Himmler an die deutsche Polizei haben wir gelernt, an Menschen und nicht an Institutionen zu schreiben. Menschen müssen für Menschen Verantwortung übernehmen, sonst sollen sie sich zum Teufel scheren. Hier hatte Himmler ausnahmsweise recht.

Seit 1. Juli 2001 ist der Bundeskanzler **Gerhard Schröder** laufend von uns angeschrieben worden. Wir haben ihm mitgeteilt, daß Depressionen Symptome von Mangelernährung sind, und wir haben ihn gebeten, eine Studie zu veranlassen. Seitdem haben sich allein in Deutschland 30.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Die Ursachen der Depression sind seit etwa 40 Jahren erforscht:
[PALP (Pyridoxin) <Trp (Tryptophan) <5-HT (Serotonin)] > EXITUS iatrogen

Diese Formel (Kausalkette) gehört den christlichen Kirchen. Sie ist deren geistiges Eigentum. Die Medizin darf und muß sie benutzen, sich unterwerfen, und Sie, Herr **Professor Dr. Hoppe**, haben den Empfang eigenhändig unterschrieben.

Als Experte werden Sie die Kausalität erkennen. Nachzulesen ist es im **Pschyrembel** (Klinisches Wörterbuch), und Sie werden zum Massenmörder, weil Sie Arzt und Akademiker sind, auch wenn die Menschen selbst Hand an sich legen. Gott möge Ihnen vergeben - wir nicht.

Bruno Rupkalwis

Editorial

Liebe Leser,

Heilen verboten - töten erlaubt, heißt das Buch des Medizinkritikers Kurt G. Blüchel. Wir haben keine Worte mehr:

„Alt werden, ohne sich von den größten Irrtümern zu befreien, das ist widerlich, alt werden und dumm bleiben, das ist unverzeihlich (ein Verstorbener).“

Ihr

Sprecher, Aktivkreis

◆ Depression - der stille Schrei....

Brief an Jan von Frenckell, Chefred.
(Springer-Verlag)..... 2

Brief an Dr. Kühnemann, Ärztin
(Medizin - Sprechstunde im BR)..... 3

Brief an Wolfgang Bosbach, MdB
(Politiker)..... 4

Brief an Gerhard Schröder
(Bundeskanzler)..... 5

Offener Brief an Experten
(Medizin und Psychologie).....6

◆ **Die Weihnachtsgeschichte,**
mit der alles begann.....8

Aktivkreis Depression * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld



FUNK UHR
Herrn Jan von Frenckell
Chefredakteur
Axel-Springer-Platz 1

20350 Hamburg

Volkskrankheit Depression

Anlage: Schreiben vom 13.11.03 an Wolfgang Bosbach, MdB
Schreiben vom 25.11.03 an Dr. Kühnemann, Bayerischer Rundfunk

Datum: Freitag, 28. November 2003

Sehr geehrter Herr von Frenckell,

meine Frau reichte mir Ihre Funk-Uhr Nr. 49 / 2003 ins Büro und machte mich auf Ihre Rubrik: *Seele* (Depressionen - *Wenn der Seele das Lachen vergeht...*) aufmerksam. Als Sprecher des **Aktivkreis Depression** ist mir das Lachen vergangen, als ich Ihren Artikel las. Es steht immer und überall das gleiche - Halbwahrheiten, nur Halbwahrheiten, und dazu Anzeigen der Pharmaindustrie. Man vergißt immer die gesunde Ernährung der Menschen. Sie haben sie auch vergessen! Das obligatorisch-psychologische Geschwätz fehlte, und Gott sei es gedankt: Das ist „ein kleiner Schritt“ in die Zukunft!

Sie schreiben: „*Heute gilt als gesichert, dass depressive Gemütskrankungen durch eine Störung des Gehirnstoffwechsels ausgelöst werden, z.B. ein Ungleichgewicht der Glücksbotsstoffe Serotonin oder Dopamin. Dabei gerät die Gehirnmoleküle völlig durcheinander (endogene Depression = von innen kommend).*“ Dieses Wissen ist überhaupt nicht neu!

Die Wahrheit ist in den essentiellen Stoffen (B-Vitaminen) verheimlicht, von denen uns die Industriernahrung nicht mehr ausreichend liefert. Am häufigsten besteht Mangel an *Thiamin (B₁)*, *Pyridoxin (B₆)* und *Folsäure*. Es sind die kritischen Nährstoffe, die die deutsche Dekadenz (PISA-Studie, Arbeitslosigkeit, Schröder und Co. etc.) verursachen. Die Regierung ist unfähig, die Bevölkerung ausreichend zu versorgen. Andere Länder sind uns auch hier mit Nahrungsanreicherung voraus, selbst die ehemaligen Ostblockstaaten. Schröder weiß alles und tut nichts. Die Krankheitsmafia plündert die Bevölkerung aus. Diese Wahrheit muß deutlich ausgesprochen werden, auch wenn sie ein „Schuß in die Knie Scheibe“ ist.

Ohne Pyridoxin (Vitamin B₆) ist die Biosynthese der Neurotransmitter nicht möglich, und **Serotonin** ist ein Neurotransmitter. Die B-Vitamine als Komplex wirken und beeinflussen sich untereinander. Vitamin B₆ (Pyridoxin) ist verantwortlich für den Eiweiß- und Aminosäurenstoffwechsel, und Tryptophan, als Vorstufe des Serotonins, ist eine Aminosäure. Nicotinsäure benötigt ebenfalls Tryptophan, und Nicotinsäureamid (Niacin) ist Vitamin B₃. So steht es in medizinischen Nachschlagewerken - seit mehr als 40 Jahren - man muß nur logisch (nicht psychologisch) denken können, um Zusammenhänge zu verstehen. Haben Sie etwas verstanden? Wenn nein, sind Sie noch nicht Betroffener, oder Sie sind Arzt oder Apotheker.

Ironie beiseite: Die Pille ist der schlimmste Vitamin-B₆-Räuber. Deshalb haben (besonders junge) Frauen dreimal so häufig Depressionen (und Migräne) wie Männer. Unsere Ärzte (Koryphäen) wundern sich, warum das so ist. Frauen, die die Pille nehmen, sollten also mehr Vitamin B₆ aufnehmen. Pyridoxin ist auch notwendig für die Bildung von Hämoglobin, dem Sauerstoffträger des Blutes. *Ohne B₆ kein Gramm mehr Muskel und kein Gramm weniger Fett*. Kaum ein anderer einzelner Nährstoff ist in mehr körperliche und mentale Funktionen involviert. Das sollten auch die Übergewichtigen wissen.

Wir (der Aktivkreis) verraten Ihnen noch ein Geheimnis: **Pellagra** (B₃-Mangel) heißt bei Wissenden (z.B. *Prof. Dr. med. W. Pschyrembel*) auch 3D-Krankheit. Die drei D's stehen für Dermatitis, Diarrhö und Demenz - aber nicht verraten! Die Alten in den Heimen schlucken sonst ihre Pillen nicht mehr, und die Pharmabosse verarmen, denn: „*Die Trauer kommt und geht ganz ohne Grund. Und man ist angefüllt mit nichts als Leere. Man ist nicht krank, und ist auch nicht gesund. Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...*“ Wir hätten Erich Kästner (Funk-Uhr, Seite 4) gerne geholfen, auch hätten wir gerne gewußt, was Manfred Kock (ev. Kirche, Oberchrist a. D.) zu Depressionen meint. Hans Apel schreibt: „*Die Stellungnahmen der Kirche sind belanglos!*“ Herr Jan von Frenckell, Sie stehen im Kreis. Was schreiben Sie uns als neuer Mitwisser?

Mit freundlichen Grüßen

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



Nicht denken - sauber bleiben!

Aktivkreis Depression * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld

Bayerischer Rundfunk
Die Sprechstunde
Frau Dr. Antje-Katrin Kühnemann
Rundfunkplatz 1

80300 München

Volkskrankheit Depression

Bezug: Die Sprechstunde - Migräne

Anlage: Schreiben an Bundeskanzler Gerhard Schröder vom 19.10.03 (unbeantwortet)
Schreiben vom 13.11.03 an Wolfgang Bosbach, MdB

Datum: Dienstag, 25. November 2003

Sehr geehrte Frau Dr. Kühnemann,

ich habe Ihre Sendung (*die Sprechstunde im BR vom 24.11.03*) mit Interesse verfolgt: *Thema Migräne*. Die Migräne gehört zu den typischen Zivilisationskrankheiten, von denen deutsche Ärzte leider keine Ahnung haben. Deshalb wurde fast nur von Auslösern gesprochen. Die Ursachen wurden nur am Rande erwähnt und von den Zuhörern nicht verstanden.

Deutsche Ärzte wissen ebenfalls nichts von gesunder Ernährung, das muß deutlich ausgesprochen werden. Die Approbationsordnung für Ärzte sieht eine Ausbildung (in Oecotrophologie und Vitaminen) nicht vor, nicht einmal als Nebenfach. In der Tat hängt die Ursache der Migräne (wie die der Depressionen) mit den *Neurotransmittern*, hier besonders dem *Serotonin* (Hirn- und Muskelbotenstoff), zusammen. Ihr Professor in der Sendung erwähnte es am Rande. Als Ärztin wissen Sie leider nicht, daß ohne *Pyridoxin* die Biosynthese des *Serotonins* nicht möglich ist, sonst hätten Sie es ausgesprochen. Der Professor weiß es vermutlich auch nicht, und den Psychologen (Schwätzer) können Sie am besten vergessen.

Alles ist nachzulesen im *Pschyrembel (Klinisches Wörterbuch)*, man muß nur wissen wo. Andere medizinische Nachschlagewerke beschreiben die Probleme noch ausführlicher. Wenn Sie so wollen: „*Die Ursachen der Depressionen (und der Migräne) sind erforscht!*“ Bitte lassen Sie sich vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (*BfArM, Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn*) bestätigen, daß am häufigsten Mangel an Thiamin (*kardiovaskuläre u. neurologische Störungen*), Pyridoxin und Folsäure in der Industriernährung besteht. Das ist wichtig für Ihre nächste Sendung. Wissende sprechen von kritischen Nährstoffen, Besserkennende, wie Ihr Ärztepräsident Jörg-Dietrich Hoppe, antworten Sterblichen nicht. **Warum sagt man der Bevölkerung nicht, was die Pharmaindustrie¹ seit mehr als 40 Jahren weiß?**

Der Folsäuremangel ist zum Beispiel in unserer Ernährung derartig kritisch, daß dieser essentielle Stoff dem Organismus schwangerer Frauen zugeführt werden muß, weil sonst die Gefahr für *Spina bifida* (offener Rücken) beim Kind besteht. Ich weiß von einer jungen Frau, die nicht aufgeklärt wurde - ein Drama. Ich weiß von einem arzthörigen Ehepaar, das von zwei Ihrer Kollegen mit Medikamenten beinahe totgefüttert wurde. Die Bedauernswerten waren fast bewegungsunfähig. Die Frau nahm täglich vierzehn Medikamente, der Mann achtzehn - aus Schuhkartons nach Zeitplänen auf Zetteln. Dem Sohn habe ich empfohlen, seine Eltern zum Absetzen der Medikamente in ein Krankenhaus zu bringen. Solche Ärzte gehören in den Strafvollzug. Den Fall habe ich dem Bundespräsidenten mitgeteilt - keine Antwort.

Die beigefügten Schreiben gebe ich Ihnen zur Kenntnisnahme. Wenn sie bei Ihnen Schuldgefühle auslösen, ist das beabsichtigt. Frau Doktor, Sie werden später nicht behaupten können, Sie hätten nichts gewußt. In Amerika steht der Tod durch verschreibungspflichtige Medikamente an vierter Stelle, in Deutschland retten sie angeblich nur Leben - eben, weil man keine Todesstatistik über den Pfusch der Ärzte will.

Mit freundlichen Grüßen

Bruno Rupkalwis, Sprecher

¹ ROCHE (Pharmaweltkonzern) schickte mir auf Anfrage eine Teilstudie über das Vitamin B₁ (Thiamin). Seitdem weiß ich, warum mein Schwager als gesunder Bergwanderer mit 59 Jahren den plötzlichen Herztod verstarb. Der Arzt meiner Verwandten hatte keine Ahnung, als er zur Rede gestellt wurde - ein Blindgänger.

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

Deutscher Bundestag
Herrn Wolfgang Bosbach, MdB
Rechtsanwalt
Platz der Republik

11011 Berlin



Nicht denken - sauber bleiben!

Volkskrankheit Depression

Anlage: Schreiben an Bundeskanzler Gerhard Schröder vom 19.10.03 (unbeantwortet)
PSYCHO-Brief Nr. 2

Datum: Donnerstag, 13. November 2003

Sehr geehrter Herr Wolfgang Bosbach,

das beigefügte Schreiben an den Bundeskanzler berührt den Bereich *Martin Hohmann (CDU)*, Auschwitz sowie Massen- (selbst-) Mord. Denken Sie bitte darüber nach. Sie werden Parallelen (Relationen) finden, falls Sie offene Augen haben, und die CDU (einschl. Wolfgang Bosbach) wird später nicht behaupten können, sie habe nichts gewußt: **„Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten!“**

Ralf Giordano empfand Ihre geistige Einstellung in der Fernsehendung *Gaby Bauer* als achtbar. Nun stellt sich aber noch die Frage: „Haben Sie auch ein Rückgrat?“

Deutsche Ärzte haben keine Ahnung von Depressionen, das muß deutlich ausgesprochen werden, und psychologisches Geschwätz kann man in diesem Zusammenhang besser vergessen. Depressivkranke Menschen bedürfen einer Ernährungsberatung und der Zuführung essentieller (lebenswichtiger) Stoffe in ihren Organismus. Keiner sagt es den Menschen! Die Krankheitsmafia (Pharma, Ärztefunktionäre, Kassen, Psychologen) ist an einer gesunden Bevölkerung nicht interessiert, sie ist daran interessiert, daß möglichst viele Menschen krank sind. Deshalb wird eine unabhängige wissenschaftliche Studie mit allen Mitteln verhindert, zum Schaden der Menschen - man geht über Leichen.

Bundespräsident und Bundeskanzler (sowie seine SPD-Regierung) sind nicht willens, Verantwortung zu übernehmen. Sie ignorieren jedes Argument, und „Schröders Leichenberg“ wächst monatlich um 1.000 Leichen an. „*Der Tod ist ein Meister aus Deutschland (Paul Celan)*“ trug Ida Ehre einst im Deutschen Bundestag vor. Damals nahm Philipp Jenninger seinen Hut. Es sind die vielen depressivkranken Selbstmörder, die stumme Anklage erheben und nicht gehört werden. Herr Bosbach, ich weiß als betroffener Vater, wovon ich schreibe.

Regierung und Opposition waren sich bei Maßnahmen zum Nachteil der (Kranken-) Versicherten schnell einig. Es ist ja nicht ihr Geld, und die Krankheitslobby hat uneingeschränkte Macht, verfügt über die Geldbörse der (entmündigten) Bürger. Das kann Ihnen nicht entgangen sein: **Eine unabhängige wissenschaftliche Studie muß her!**

Mit freundlichen Grüßen

Bruno Rupkalwis, Sprecher

PS: Kopien erhalten meine Seelsorgerin *Frau Bischöfin Wartenberg-Potter* sowie meine Freunde

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

Bundeskanzleramt
Herrn Bundeskanzler Gerhard Schröder
Willy-Brandt-Straße 1

10557 Berlin



Nicht denken - sauber bleiben!

Deutschland - ein düsteres Land mit einer finsternen Zukunft!

Aktenzeichen: 312 - K - 408 542/01/0001
Anlage: PSYCHO-Brief Nr. 6 (Nov./Dez. 2003)
Schreiben der WHO vom 24.06.02

Datum: Sonntag, 19. Oktober 2003

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler!

Auch wenn ich mich in meinem Job (*Aktivkreis-Sprecher*) sicher fühle, geht mich Arbeitslosigkeit etwas an. Nicht bloß, weil sie die Sozialabgaben hochtreibt und Arbeit verteuert. Sondern weil ich es unfair finde, wenn jemand arbeiten will, aber nicht kann. Damit es endlich neue Arbeit gibt, muß die Wirtschaft wieder wachsen. Steuersenkungen sind gut dafür. Und gut ist auch, daß man jetzt mit Mut den Arbeitsmarkt in Bewegung bringt. Das ist gerecht. Weil dadurch nach und nach mehr Menschen wieder eine Chance auf Beschäftigung bekommen.

Den Wandel mit Herz und Verstand gerecht gestalten. Dafür setzt sich der *Aktivkreis Depression* ein. Seit drei Jahren, aber: „Zwei Dinge scheinen unendlich, das Weltall und die menschliche Dummheit; beim Weltall bin ich mir nicht sicher.“ Dieser Satz stammt vom Nobelpreisträger Albert Einstein. Wollen Sie Einstein widerlegen?

Sigmund Freud, Erfinder der Psychoanalyse, buhlte bei Einstein um Anerkennung, die Einstein ihm anfangs verwehrt. Ironie des Schicksals, Einstein hatte einen kranken Sohn, der in die Hände von Freud geriet, und das Schicksal der Welt bekam einen anderen Verlauf: **die psychologisierte (kranke) Gesellschaft**. Einstein befürwortete den Bau der Atombombe, es kam zur *kritischen Masse*; Freud mit seiner Psychologie verhindert bis heute die *kritische Masse*. Herr Bundeskanzler, Sie sind gebildet genug, um den Satz zu verstehen. Warum antworten Sie nicht, warum sind Sie nicht bereit, Verantwortung für Millionen Menschen zu übernehmen?

„**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten oder sind sie es nicht?**“, das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht, so Ihre persönliche Fähigkeit und die Unfähigkeit Ihrer Regierung, aber auch die Ausplünderung der Bevölkerung durch die Krankheitsmafia, vor der Ihre Ministerin Ulla Schmidt öffentlich das Handtuch wirft. Seit 1. Juli 2001 sind Sie laufend informiert, seitdem haben sich rechnerisch allein in Deutschland 28.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen, der sich monatlich um 1.000 erhöht. Herr Bundeskanzler, der Leichenberg wächst und stinkt in den Himmel. Welche Höhe ertragen Sie persönlich? **Eine unabhängige wissenschaftliche Studie muß her!**

Vor einem Jahr war in angelsächsischen Zeitungen zu lesen: *German, the sick man!* Unsere Nachbarn wissen, warum sie das schreiben: Deren Politiker reisen im Zugrestaurant, unsere im Schlafwagen! Vor kurzem wurde im Fernsehen berichtet, daß jährlich 100.000 kluge Köpfe Deutschland den Rücken kehren, sie verlassen unser Land und kommen nicht zurück. Herr Bundeskanzler, unter Blinden ist der Einäugige König, und Sie haben Ihr Ziel bald erreicht.

Den PSYCHO-Brief Nr. 6 sowie das Schreiben der WHO (Dr. Wolfgang Rutz) lege ich dem Amerikanischen Präsidenten George W. Bush sowie dem Britischen Premierminister Tony Blair vor. Von Amerika und England kommt die Vitaminfreiheit, die es in Deutschland so nicht gibt, vielleicht kommt von dort auch eine Antwort - so Gott will.

Mein Herz sagt: Jeder sollte eine Chance auf Arbeit und Gesundheit haben; mein Verstand sagt: Für neue Chancen müssen wir uns jetzt bewegen. **Das Wichtige tun - die Amoralität lassen.**

Mit freundlichen Grüßen

Bruno Rupkalwis, Sprecher

PS: Kopien erhalten meine Seelsorgerin *Frau Bischöfin Wartenberg-Potter* sowie meine Freunde.

Psycho-Brief Weihnachten 2003

Offener Brief

an den Präsidenten der Bundesärztekammer
Herrn Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe

und

an den Sprecher des Kompetenznetzes Depression
Herrn Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Vitaminreiche Kost für alle Menschen



- denn sie wissen nicht, was sie tun!

Volkseuche Depression

Datum: 20.07.02

Anlage: Schreiben der WHO vom 24.06.02

Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Hoppe, sehr geehrter Herr Prof. Dr. Hegerl,

auf mein Offenes Schreiben vom 20.06.02 haben Sie und der Bundeskanzler keine Antwort. Ich habe Verständnis für Sie beide, Sie sind berufsmäßig blind und tun mir leid. Denn würden Sie auf die Fragestellung: „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Mangelernährung) oder sind sie es nicht?**“, aus der alles andere (z.B. Ihr Berufsethos) hervorgeht, antworten, müßten Sie Verantwortung übernehmen, und wer ist in diesem Lande (Europas Schlußlicht) schon dazu bereit.

Ich habe kein Verständnis für den Bundeskanzler. Er hat den nach Art. 56. GG vorgeschriebenen Amtseid geleistet und ist seit 1. Juli 2001 über die **Fragestellung** unterrichtet: Er weiß nichts und unternimmt nichts. In diesem Zeitraum haben sich etwa 12.000 Menschen aus depressiver Verzweiflung in Deutschland das Leben genommen - es ist ein Berg von Leichen.

Das Internet ist zur 5. Gewalt geworden, es ist eine urdemokratische Einrichtung und gibt auch einfachen Menschen die Chance, sich entgegen der veröffentlichten Meinung Gehör zu verschaffen.

Ich habe mir die Internetseite: <http://dkv.netdokter.de/krankheiten/fakta/depression.htm> heruntergeladen und ausgedruckt. Sie enthält Erläuterungen zur **Depression** von Dr. med. Ulrich Hegerl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. In Ihren Erläuterungen, Herr Prof. Dr. Hegerl, steht kein Wort über gesunde Ernährung, davon haben Sie keine Ahnung. In Ihren Ausführungen findet man an fast allen Stellen nur Vermutungen (*man nimmt an; die Ursache ist unbekannt; können beispielsweise; unerklärlich; kann; können usw.*), ich habe sie mit Skepsis gelesen.

Depressionen sind Symptome von Mangelernährung (z.B. Beriberi, Pellagra) und von Vitaminmangel. Fast alle Menschen der Industriestaaten tragen aufgrund der Industriernährung (unreif geerntete, gelagerte, bestrahlte, verfälschte (Geschmacksverstärker, Aromastoffe usw.) Lebensmittel) eine latente Depression in sich, kommt sie zum Ausbruch, bekommt die Seele (Psyche) die Schuld - eine unerschöpfliche Geldquelle für Gesundheitsbetreiber und Scharlatane, aber auch für Mediziner und Psychologen. *Warum gibt es keine ausreichenden wissenschaftlichen Studien über diese Zusammenhänge, fürchtet man sich vor Erkenntnissen und den Folgen?*

Ihnen beiden, meine Herren, stelle ich Erkenntnisse zweier deutscher Denker entgegen, und ich meine, unsere Philosophen haben recht:

Karl Jaspers (Philosoph, *23.02.1883, +26.02.1969) wendet sich gegen jede objektive Seins- oder subjektive Bewußtseinsmetaphysik sowie gegen die von ihm als pseudowissenschaftlich abgelehnten Weltanschauungen des Marxismus und der Psychoanalyse, wie überhaupt gegen den *Wissenschafts-
aberglauben*.

Friedrich Nietzsche (Philosoph, *15.10.1844, +25.08.1900) sagt dazu recht zutreffend: „*Es ist entscheidend, daß man die Kultur an der rechten Stelle beginnt, nicht an der Seele, die rechte Stelle ist der Leib, die Gebärde, die Diät, die Physiologie. Der Rest folgt daraus.*“, dem ist nichts hinzuzufügen.

Kopien dieses Schreibens erhalten der Bundespräsident, Herr Johannes Rau, der Bundeskanzler, Herr Gerhard Schröder, sein Herausforderer, Herr Dr. Edmund Stoiber, und meine Freunde. Außerdem versende ich das Schreiben per E-Mail an eine große Anzahl Mitglieder des Bundestages.

Ich bitte alle, auch den Bundeskanzler, sich für das Leben zu entscheiden. Vielleicht erobern wir „*unbetretenes Land*“ für die Menschheit; in diesem Bewußtsein

zeichnet



Es begab sich aber zu unserer Zeit...

Es begab sich aber zu der Zeit...“ Un- sere gute alte Weihnachtsgeschichte fängt fast wie ein Märchen an: „Es war einmal...“ - gerade so, als würden wir dadurch in einen anderen, wunderbaren Raum versetzt. In eine Welt, in der das Wirkliche unwirklich, dafür das Unwirkliche Wirklichkeit würde.

So kann uns Weihnachten mit seiner glanzvoll-lieblichen Geschichte von der Christgeburt im Stall zu Bethlehem ent- rücken - nicht nur in die Vergangenheit, auch in eine nicht ganz irdische Sphäre, aus der heraus die Engelchöre von etwas singen, das uns zauberhaft fremd erscheint: „Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott...“

Man möchte still verharren und - mit Goethe - zum Augenblicke sagen: Verweile doch, du bist so schön! Und ist zu- gleich froh, dass ihn keine Fotografie festhalten, keine Uhr anhalten kann. Ein Glück, möchte man sagen: Es gibt noch Dinge auf der Welt, die nicht messbar, nicht fixierbar sind. Und es gibt Zeiten, da sich unserer Sehnsucht ungeahnte Räume öffnen, Dimensionen, die mit gängigen Methoden nicht zu fassen, in übliche Begriffe nicht zu kleiden sind. Hier zählen unsere Währungen nicht, und die Tafeln mit den Börsenkursen bleiben stumm, weil, für heute wenigstens, geschlossen ist und dieser Art Werte mit Verfallsdatum nichts gelten.

Die Leute kommen uns bekannt vor

Es lohnt sich. Die stilleren Tage zu nutzen und genauer hinzuhören. Dabei wird man entdecken: Die alte, zauberhafte Weihnachtsgeschichte spricht in Wahrheit von vielen Gegensätzen, mitten in unserer Zeit: Realismus pur!

Sie beginnt mit dem fernen Kaiser Augustus, an der Spitze der gewaltigen Weltmacht Rom mit ihren Armeen, unterworfenen Völkern, Kolonien und Heeren von Sklaven. Der alles beherrschenden Pax Romana, dem waffenstarrenden Weltfrieden zu Gunsten einer bestimmten Weltmacht. Ihm wird am Ende unserer Geschichte ein ganz anderer, der Friede des Reiches Gottes entgegenge- stellt: „... und Friede auf Erden bei den Menschen guten Willens.“ Ein ganz huma-

Rene' Leudesdorff war von 1979 bis 1990 Pastor in Dagebüll und Fahretoft in Nordfriesland, danach Leiter der Öffentlichkeitsarbeit der Christoffel-Blindenmission in Bensheim in Hessen. Er lebt dort im Ruhestand und arbeitet als Publizist.



ner Basis-Friede ohne Ge- walt und Waffen...

Das Nahbild des römischen Reiches zeigt ein um der Steuerstatistik willen her- umgejagtes Volk. Auszäh- len von Hand ist angesagt. Menschen als Rechnungs- posten im Staatshaushalt, deren Wert von ehrgeizigen Gouverneuren wie Cyrenius (und später Pilatus) bezif- fert wird. Es soll keine Steuer-Oasen mehr geben. Alles Geld nach Rom!

Da sind Maria und Jo- seph, ein normales und deshalb auch pro- blematisches Paar: Sie von Unbekannt ge- schwängert, er eher zögernd dies akzep- tierend. Keine ganz ordentliche Familie. Die Gottesboten, die ihnen, teils vorher, teils später - die ungewohnte Sache deu- ten: sie gehören einer anderen Sphäre, der göttlichen Welt an. Nur als Erscheinungen treten sie auf, werden mehr hörend als sehend wahrgenommen. Rätselhaft. Selt- sam. Unwirklich. Und doch so bedeu- tungsvoll wie menschliche Träume es manchmal sind...

Da ist der Stall. Die stinkende Höhle mit der steinernen Futterkrippe. Welch Unterschied zu fernen Kaiser- oder Gou- verneurs-Palästen! Wird so ein König ge- boren? Gewiss: Joschua, wie er heißen soll, ist kein Kind ganz armer Leute, eher Handwerker-Mittelstand. Aber keineswegs von der Start-up- oder Yuppie-Sorte, den- nen die Aufmerksamkeit der Höfe (und Medien!) gehört. Eher von den kleinen Ty- pen, die man vergessen kann, über die man einfach hinwegsieht...

Da kommen die Hirten: keineswegs immer die Ärmsten der Armen, wie oft zu Unrecht behauptet wurde. Denn wirklich benachteiligt waren damals: Behinderte, Blinde, Taube, Lahme, Aussätzige, dazu Witwen und Waisen. Alte und Kranke. Ihnen wird sich der gerade Neugeborene später einmal besonders zuwenden - und damit großen Ärger kriegen. Die Hirten aber gute Fachmänner, vielleicht schlich- ten Gemüts, ohne höhere Bildung, aber wahrscheinlich von natürlicher, frommer Herzensbildung...

Da erscheinen, kaum zu glauben, die Himmelsboten, visionäre Lichtgestalten, das schiere Gegenteil der einfachen Land- leute. Die Erdbewohner können sich vor jenen nur fürchten wie vor jedem natur- haften Einbruch der jenseitigen Welt in ihr Leben. Doch der Himmelsboten Worte sa- gen begütigend: Euer Retter ist geboren! Und ihr Fingerzeig weist Richtung Beth- lehem, so viel ist klar. Da kommt der Himmelslärm, der dies begleitet, den



Rom: Vor 2000 Jahren war sie die Hauptstadt und das Zen- trum der römischen Weltherrschaft. Foto dpa

Schafzüchtern plötzlich vor wie Schal- meienklang. Kein Wunder, dies Wunder!

Weitgereiste Weise pilgern herbei

Da pilgern herbei die weitgereisten Weisen aus dem Osten, in vielen Wissen- schaften - besonders den Sternkonstella- tionen - kundige Leute. Gerade darum im- mer neu- und wissbegierig, voller Ahnung, die sich aus dem Beobachten der Gestirne ergibt. Wohlhabend sind sie auch, das heißt in ihnen verkörpert sich die Verbin- dung von angewandter Wissenschaft und daraus resultierender, von Reichtum unter- stützter Macht. Nobelpreisverdächtig? Eine Mischung, die Gutes bewirken, aber auch Böses erzeugen kann...

Und da herrscht schließlich Herodes mit seinen zu Mordbanden abgerichteten Söldnern. Der König mit geliehener Macht, sozusagen Roms „Quisling“ in Israel, der kleine, abhängige, aber in seiner Provinz sich großmächtig gebärdende Machthaber. Er verkörpert die Grausam- keit diktatorischer Gewalt, die nach Gut- dinken mit Menschen umspringt, wenn sie zweckdienlich sind zum eigenen Macht- erhalt - und auch, wenn's nötig scheint, mal über Leichen geht wie über nutzloses Menschenmaterial hinweg...

Die Weihnachtsgeschichte, bei all ih- rem unbestritten legendären Charakter, wird in Nahaufnahme zum Spiegelbild der realen Gegenwart, Zug um Zug übertrag- bar in unsere geschichtliche Situation. In den Szenen und handelnden Personen nimmt das so oft unfaßbare Böse wie das bewundert Gute zum Greifen nahe Gestalt an: manchmal erschreckend, aber auch heil- end, beängstigend, aber auch tröstend, menschnah und auch gottesnah. (Und immer das Zweite stärker als das Erste.)

Angestrahlt vom Stern überm Stall...

Oft liegen einem schon die Namen auf der Zunge: für ferne Großmächte und nahe Potentaten, für Gutes kündende Boten und

große weise Menschen, für kleine Leute und Unterdrückte. Wir kennen sie doch alle, zumindest aus den Nachrichtensendungen. Man muss die Weihnachtsgeschichte nur mitten hineinlesen in unsere Tage, dann werden die Akteure, fast wie im Spukschloss um Mitternacht, alle lebendig und agieren so wie einst ihre Vorgänger...

Der größte Gegensatz aber kommt erst im Zentrum des Geschehens zum Vorschein: beim Kind in der Futterkrippe. Wie jeder Säugling entschlüpft es dem Mutterleib, macht in die Windeln, und wie viele der Milliarden überflüssiger Menschenwesen hat es keinen Raum in der Herberge, keinen menschenwürdigen Platz in der Welt.

Und trotzdem wird es angestrahlt, wie auf mittelalterlichen Stichen dargestellt, vom Lichtschein Gottes, dem Stern überm Stall. Die krasssten, unglaublichsten Gegensätze treffen da zusammen. Das scheinbar heillos-hilflose Menschenwesen wird eingetaucht in göttliches Sternenlicht. Kann das angehen? Ist dieses Zusammenreffen überhaupt möglich?

Es ist. Und darin zeigt sich - auch für jeden Heutigen, der Augen hat zu sehen - dieser tiefste, eigentliche Sinn der Weihnachtsgeschichte: Dass Gott „die Niedrigkeit ansieht“, dass er das Kleine, Erniedrigte, unwürdig Gemachte, ja Geächtete zu seinem Eigentum erklärt, ohne Wenn und Aber, ohne Ausnahme, ohne Vorbehalt. Und dass in dem Einen da in der Krippe die Anderen, die Augustus, Herodes, Eltern und Hirten, Engel und Weisen in dieses ewige Angenommensein mit eingeschlossen sind.

...stellt Gott die Menschenwürde her

Ein unerhörter Vorgang, ja eine Zumutung für den Verstand: dass der Schöpfer der Welt das elende Staubkorn Mensch so achtet wie sich selbst. Eine Zumutung: weil das hieße, dass auch die abscheulichsten Gewaltverbrecher, die Feinde der Menschheit wie Milosevic oder Sadat oder Dutroux, von eben der Menschenwürde, die sie so oft mit Füßen traten, nicht ausgeschlossen sind (auch wenn, ja gerade indem man sie verhaftet und vor Gericht stellt).

So radikal es erscheint, dass Gottes Licht in die Finsternis der Gottesferne und Menschen-Entfremdung hineinleuchtet, in die Zellen der Verbrecher wie der Mönche, die Hütten der Armen wie der Königspaläste: Es besitzt eine geradezu heilende Kraft. Denn erstlich und letztlich nur durch den Schöpfer des Himmels und der Erden kann die durch Menschen verletzte, ja zerstörte Menschenwürde jedes Einzelnen wiederhergestellt werden. Und unsereins kann nur eines tun: helfen, es in die Tat umsetzen. Menschenwürde für jeden wird zur Menschenwürde für alle. Das ist - ob bewusst oder zumeist unbe-

Psycho-Brief Weihnachten 2003

wusst - der Kern des so reichlich missbrauchten Weihnachtsfest, die Sache, die jeden etwas angeht, weil sie auch jeden betrifft: Innere Vorbehalte und Mauern fallen lassen zu dürfen, weil sie von Gott her schon gefallen sind. Sich der oft unbequemen Versöhnung mit dem akuten Gegner öffnen, weil sie schon „für uns erworben“ wurde. Das Fremde und den Fremden als Zugewinn ins erweiterte, verstehende Bewusstsein hineinnehmen, weil wir für und vor Gott schon längst „nicht mehr Gäste noch Fremdlinge sind“.

Vielleicht haben die Weisen aus dem Morgenlande damals als Wissenschaftler und Philosophen den König der Wahrheit gesucht. Wen sie aber fanden, der war alles andere als ein König: ohne Macht, ohne Land, ohne Besitz, ohne grausame Waffen der Zerstörung, ohne Psychoterror, ohne Menschenjagd. Und gerade dann war er später ein ganz anderer König - und wahrscheinlich stand der vor dem inneren Auge der anbetenden Weisen: der König der Liebe, einer hart arbeitenden, der Versöhnung und Einheit dienenden Liebe.

Die Weihnachtsgeschichte, und das ist ihr wahres Wunder, täuscht keine unwirkliche Märchenwelt vor, sondern sie weist inmitten der normalen, kalten, bitteren Realität, menschlichen Geschicks das Hoffnung stiftende Gegenteil auf: Dass Liebe möglich wird, weil sie in diesem (und jedem!) Menschen wirklich, ja neu geboren ist.

Diesen PSYCHO-BRIEF und weitere Informationen zur Volkskrankheit Depression finden Sie auch im Inernet:

<http://members.aol.com/brpaktiv>

**Allen Menschen frohe
Weihnachten und alles Gute!**



Verteiler

Gedruckte Ausgaben erhalten auf dem Postweg der

- **Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland**, der hiermit um Interesse gebeten wird,
 - das Bundeskanzleramt,
 - Kardinal Lehmann als Vertreter der Katholischen Kirche,
 - der Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, Paul Spiegel,
 - sowie Stefan Aust, Chefredakteur des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL, als Vertreter der Presse in Deutschland.
- In unregelmäßigen Abständen wird der PSYCHO-Brief verteilt an

- Repräsentanten der Industrie,
- des Mittelstandes (Handel, Handwerk),
- der Gewerkschaften sowie an
- ausgewählte Medien (TV, Presse).

Abgeordneten des Deutschen Bundestags wird der PSYCHO-Brief auf elektronischem Wege (Internet) zugestellt.

DER LAUF DER WELT

Verlornes Recht, verlornes Glück

Recht im Glück, goldnes Los,
Land und Leute machst du groß!
Glück im Rechte, fröhlich Blut,
Wer dich hat, der treibt es gut!

Recht im Unglück, herrlich Schauen,
Wie das Meer im Wettergraun!
Göttlich grollt's am Klippenrand,
Perlen wirft es auf den Sand!

In der dunklen Tiefe fern
Schimmert ein gefallner Stern;
Und schon ist's wie tausend Jahr,
Daß das Recht einst meines war.

Wenn die See nun wieder tobt,
Niemand mehr den Meister lobt:
Hab ich Glück, verdien ich's nicht,
Glück wie Unglück mich zerbricht!

Gottfried Keller

Impressum

Herausgeber:
Aktivkreis Depression, Dahlienweg 17,
D-22869 Schenefeld,
Tel.+Fax 040 - 830 62 42
e-mail: BrunoRupkalwis@aol.com
homepage: members.aol.com/brpaktiv

Verleger: BRpAktiv Hamburg
Dahlienweg 17, D-22869 Schenefeld
Redaktion: Bruno Rupkalwis (verantwortlich),
Prof. Dr. Wendelin Überzwerch

Druck: Eigendruck
Bezugsbedingungen: Erscheinungsweise 6 Ausgaben jährlich
Jede denkbare Hilfe ist erwünscht - außer Geld (wird zurückgewiesen).

Der PSYCHO-BRIEF soll informieren und kranken Menschen helfen.

Der stille Schrei

1. Kapitel

1.3. Krankes Wissen

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

1. Einleitung (krankes Wissen)

Es gibt unendlich viele Krankheiten, vom Fußpilz, über Bauchdeckenfisteln bis zu Hirnabszessen. Keine Stelle des menschlichen Körpers, kein Organ, kein Knochen oder Muskel, bleibt vor krankhafter Quälerei verschont. Doch was sind Krankheiten? Sie sind Alarmsignale, die den menschlichen Geist veranlassen sollen, etwas zu unternehmen. Meistens besteht dann das Unternehmen darin, daß ein Arzt aufgesucht und Pillen geschluckt werden.

Unsere Ärzte mißachten die Erkenntnisse aus mehr als vierzig Jahren Forschung in der Biochemie. Sie werden bewußt oder unbewußt nicht genügend auf diesem Gebiet ausgebildet. Jedenfalls hatten die von uns getesteten Ärzte keine Ahnung, und es war eine große Anzahl. Es ist nach wie vor so, daß durch die Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus die meisten Krankheiten von selbst wieder verschwinden und man sie nach kurzer Zeit vergessen hat. Nicht jede Erkrankung benötigt einen Arzt.

Heute ist der Gang zum Arzt zur Routine geworden, denn hauptsächlich wird er zum Krankschreiben gebraucht. Unsere Gesellschaft hat den Ärzten zuviel Spielraum eingeräumt, und es ist tatsächlich so, sie spielen mit unserem Leben. Das gesamte Krankensystem ist auf Gewinnmaximierung und Macht aufgebaut. Die Gewinne verschwinden in den Taschen der Mächtigen dieses Systems, die Allgemeinheit bezahlt dafür jeden Preis, und das System wird immer gieriger. Der einzelne Mensch hat keinerlei Einflußmöglichkeiten, ob er es für richtig hält oder nicht, daß 80jährige oder noch ältere Menschen nach Schlaganfall oder Herzinfarkt ins Leben zurückgeholt werden. Sie werden an Maschinen und Schläuche angeschlossen, koste es, was es wolle. In Würde sterben, sterben im Kreise seiner Lieben, gehört heute der Vergangenheit an.

Der Sinn dieser Arbeit ist, neues Denken in einen verkrusteten Apparat zu bringen. Wir können heute mit Fug und Recht vom *medizinisch-industriellen Komplex* sprechen, der eine Eigendynamik entwickelt hat, die vielleicht nicht mehr aufzuhalten ist. Fast 300 Milliarden Euro jährlich verschlingt der Moloch allein in Deutschland. Da werden Kommissionen eingesetzt, die ausbaldowern, wie noch mehr Geld in das System gepumpt werden kann: *Schulmedizin - nein danke!*

Die *Naturheilkunde* wird immer mehr an die Wand gedrückt. Deren Vertreter sind meistens Heilpraktiker, die oft besser ausgebildet sind als Schulmediziner. Unter Einsatz der natürlichen Umwelt entnommener und naturbelassener Heilmittel wird Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten durchgeführt. Sie führen auch Behandlungen mit physikalischen Reizen wie Licht, Luft, Wärme oder Kälte, Bewegung oder Ruhe durch und bieten spezielle Ernährungsformen, pflanzliche und natürliche Arzneistoffe an. Heilpraktiker behandeln oft mit Nahrungsergänzungstoffen (Vitamine usw.) und bewegen sich damit am Rande der Legalität. Nahrungsergänzungstoffe unterliegen dem Nahrungsmittelgesetz. Ein guter Heilpraktiker wird seinem Patienten niemals eine *psychosomatische Krankheit* einreden.

Die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten und Befindungsstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen nennt man *Phytotherapie*. Phytopharmaka bilden als Mehr- u. Vielstoffgemische eine wirksame Einheit und müssen die Anforderungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit erfüllen; sie besitzen ein breites therapeutisches und pharmakologisches Wirkprofil, haben meist eine große therapeutische Breite und sind fast immer nebenwirkungärmer als synthetisch hergestellte Arzneimittel.

Gute Heilpraktiker gehen fast immer auf den *Nährstoffbedarf* des Menschen ein, beraten dabei über die Menge eines Nährstoffs, die zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt wird. Sie ist individuell verschieden je nach Geschlecht, Alter, Wachstum, Gesundheitszustand, Grundumsatz, Wärmehaushalt, Schwangerschaft, genetische Disposition, Wechselwirkung zw. Nährstoffen, körperlicher Aktivität und Klima. Als grobe Orientierung für

Hauptnährstoffe gilt (g / d): 0,9 Protein, 0,9 Fett u. 5 Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht.

Nährstoffe sind hauptsächlich organische Verbindungen, die dem Aufbau und Erhalt körpereigener Substanz dienen.

1. Energieliefernde Nährstoffe (Hauptnährstoffe) bestimmen den physiologischen Brennwert der Nahrungsmittel: Proteine, Fette und Kohlenhydrate.
2. Essentielle Nährstoffe sind Vitamine, essentielle Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Mineralien, Spurenelemente und Wasser.
3. Dazu kommen sekundäre Pflanzenstoffe.

Der Wert eines Nahrungsmittels (*Nährwert*), einerseits als Baustoff für Bildung und Erneuerung von Körperzellen, andererseits als Betriebsstoff für den Stoffwechsel* zur Erzeugung von Energie (physiologischer Brennwert) wird nach Joule (früher Kalorie) gemessen und bewertet. Von einem *Nährschaden* spricht man, wenn chronische Gedeihstörungen im Säuglings- u. Kleinkindesalter als Folge von Ernährungsfehlern, z. B. Mehl- oder Milchnährschäden, Eiweißmangeldystrophie, Protein-Energie-Mangelsyndrome, auftreten. Erwachsene Menschen leiden an *Mangelkrankheiten*.

Den Stoffwechsel* bezeichnet man als Metabolismus. *Antimetaboliten* sind Substanzen, die aufgrund struktureller Ähnlichkeit oder Fähigkeit zur Bindung einen Stoffwechselprozess blockieren oder beeinträchtigen.

Einteilung Antimetaboliten:

1. strukturähnlich A.: konkurrieren aufgrund chem.Ähnlichkeit mit dem Metaboliten* ohne Übernahme der Funktion;
2. strukturverändernde A.: binden den Metaboliten, was dessen Funktion oder Resorption* verhindert oder den Metaboliten* chemisch modifiziert;
3. indirekt wirkende A.: beeinträchtigen die Funktion des Metaboliten* z. B. über Bindung von Ionen.

Verwendung finden sie als Folsäure-, Aminosäure-, Purin- und Pyrimidinantagonisten in einigen Therapien (Zytostatika). Antagonisten sind Gegenspieler, z.B. *Vitaminantagonisten* (Widersacher, Gegner, Antivitamine).

Die ursprünglich als *Heilmittel* gebrauchten Naturstoffe wurden mit dem Aufschwung der Pharmaindustrie (Chemie) durch synthetische Präparate verdrängt. Gegenwärtig verlagert sich aber die Arzneimittelproduktion wieder etwas zurück, von den reinen Syntheseprodukten auf Vitamine und Hormone*. Die Pharmaindustrie scheut keine Mittel und Kosten für Reklamezwecke, erfindet Krankheiten und trichtert sie der Bevölkerung ein. Bestes Beispiel ist die Osteoporose*, die keiner Hormonbehandlung bedarf. Knochenschäden können auftreten, wenn dem Organismus zur Knochenbildung *Vitamin D* fehlt. Dieses Vitamin steuert den Einbau des Knochenminerals Calcium*.

Man teilt die Heilmittel heute nach ihren pharmakologischen Wirkungen und nach den Anwendungsgebieten wie folgt ein:

1. *Desinfektionsmittel und Chemotherapeutika* oder Mittel zur Prophylaxe und Therapie von Infektionskrankheiten;
2. *Pharmakotherapeutika* mit Wirkung auf das zentrale und periphere *Nervensystem*, auf das *Herz-* und *Gefäßsystem* sowie auf die *Verdauung* und *Diurese*.
3. *Biokatalysatoren*: Vitamine*, Enzyme*, Hormone*; Impfstoffe.

1. und 2. sind mit *Risiken und Nebenwirkungen* behaftet. Es gibt in Deutschland keine Mortalitätsstatistik darüber. Noch vor vierzig Jahren dienten Medikamente lediglich zur Anstoßung des Heilungsprozesses. Ärzte verschrieben sie äußerst sparsam. Die Zeiten haben sich geändert. Heute werden Pharmapillen in 100er-Packungen verschrieben, und die Patienten schlucken das Zeug im blinden Vertrauen auf den Arzt. In Amerika liegen statistische Zahlen vor, die verraten, daß die Mortalität durch Medikamente an vierter Stelle liegt - gleich hinter Diabetes mellitus.

Wir gehen von einem neuen Ansatz aus: 80% aller Krankheiten sind *Ernährungskrankheiten*. Es gibt nur eine Handvoll Grundkrankheiten, der Rest sind deren Symptome. **Überzeugen Sie sich selbst!**

„Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten oder sind sie es nicht?“, das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht.
Johannes Rau und **Gerhard Schröder**, beide SPD, sind Lumpen und vaterlandslose Gesellen. Sie sind für den Tod von mehr als 40.000 depressivkranken Selbstmördern verantwortlich. Wahrheit ist beweisbar!
 Bruno Rupkalwis, 06. 11.2004

1.1. Periodensystem der Elemente

Die (essentiellen) Elemente des menschlichen Lebens wurden farbig dargestellt.

Ia	IIa	IIIb	IVb	Vb	VIb	VIIb	VIIIb			Ib	IIb	IIIa	IVa	Va	VIa	VIIa	VIIIa
1 H Wasse																	2 He Heli
3 Li Lith	4 Be Bery										5 B Bor	6 C Kohl	7 N Stic	8 O Saue	9 F Fluo	10 Ne Neon	
11 Na Natr	12 Mg Magn										13 Al Alum	14 Si Sili	15 P Phos	16 S Schw	17 Cl Chlo	18 Ar Argo	
19 K Kali	20 Ca Calc	21 Sc Scan	22 Ti Tita	23 V Vana	24 Cr Chro	25 Mn Mang	26 Fe Eise	27 Co Coba	28 Ni Nick	29 Cu Kupf	30 Zn Zink	31 Ga Galli	32 Ge Germ	33 As Arse	34 Se Sele	35 Br Brom	36 Kr Kryp
37 Rb Rubi	38 Sr Stro	39 Y Yttr	40 Zr Zirc	41 Nb Niob	42 Mo Moly	43 Tc Tech	44 Ru Ruth	45 Rh Rhod	46 Pd Pall	47 Ag Silb	48 Cd Cadm	49 In Indi	50 Sn Zinn	51 Sb Anti	52 Te Tell	53 I Iod	54 Xe Xeno
55 Cs Caes	56 Ba Bari	57 La Lant	72 Hf Hafn	73 Ta Tant	74 W Wolf	75 Re Rhen	76 Os Osmi	77 Ir Irid	78 Pt Plat	79 Au Gold	80 Hg Quec	81 Tl Thal	82 Pb Blei	83 Bi Bism	84 Po Polo	85 At Asta	86 Rn Rado
87 Fr Fran	88 Ra Radi	89 Ac Acti	104 Rf Ruthf	105 Ha Hahn	106 Sg Seab	107 Ns Niel	108 Hs Hass	109 Mt Meit									

1. **Wasserstoff** (Hydrogenium, wasserbildend) bildet die Grundlage allen Lebens
2. **Basenbildende Elemente** 4. **Säurebildende Elemente** 5. **Edelgase**, die keine chem. Verbindungen eingehen
3. **Übergangs-** (Spuren-) **Elemente** mit besond. Eigenschaften 6. **Radioaktive Elemente** (☛ Lebensvernichter)
- Lanthanoide (58 - 71 seltene Erdmetalle) ☛ Stoffe, bzw. Verbindungen, sind hochgiftig
 Actinoide (90 - 103 alle radioaktiv) 🔥 Verbindungen der Stoffe sind teilweise giftig

1.1.1. Ein Wort zuvor

Von den 92 natürlich vorkommenden Elementen benötigt der Mensch nur ein Viertel. Auffällig ist, daß (mit Ausnahme der Elemente 34, 42 und 53) alle Elemente im unteren (einfacheren Atombereich) zu finden sind. *Molybdän* spielt beim Funktionieren einiger Enzyme eine Rolle, aber *Jod* ist unentbehrlicher Bestandteil für die Schilddrüse (Thyroxin). Fluor, Chlor und Jod gehören der Gruppe der Halogene an, sie bilden stechend riechende Gase und sind giftig. Fluor findet man in den Zähnen, und Chlor hat hauptsächlich Bedeutung in seinen Verbindungen, den Chloriden.

Die übrigen Elemente werden für den menschlichen Organismus (das menschliche Leben) nicht benötigt. Sie sind teilweise hochgiftig, wie z. B. alle Schwermetallverbindungen. Bis zu einem gewissen Grade ist der Organismus fähig, sie auszuschleiden. Werden Giftstoffe in den Zellen gespeichert, was leider häufig der Fall ist, weil der Organismus sie verwechselt, führen sie früher oder später zum ungesteuerten Zellwachstum - man nennt es Krebs. Beispiel: *Radioaktives Strontium* wird statt Calcium in den Organismus eingebaut.

Eine gesunde Ernährung (frei von Giftstoffen) ist des Menschen wertvollstes Gut. Sie ist weder mit Gold, Silber oder Platin aufzuwiegen, sonst würden die „reichen Säcke“ nicht krank werden (vorzeitig abnibbeln). Der Mensch ist ein Sack - basta, und die meisten sind „bekloppte Säcke“. Der Inhalt des Sacks sind Rohstoffe (Wasser, Kalk, Metalle), die fast nichts kosten. Wer mehr als 10 Euro dafür bezahlt, ist ein Verschwender. So können die „mächtigen Säcke“ weltweit die Ohnmächtigen benutzen, versklaven und ausplündern.

Ein gesund ernährter Mensch, der mit den *essentiellen Stoffen* gut versorgt ist, neigt nicht zur Krankheitsanfälligkeit. Er wird für bestimmte Kreise zu einem nutzlosen Subjekt, weil sie von den

Krankheiten leben. Wer keine (Gift-) Pillen schluckt, schädigt die Pharmaindustrie, und das ist schon fast strafbar. Die wirkliche Macht geht von den Medizinmännern aus, nicht von den Hauptlingen. Seit 10.000 Jahren plündern sie die Menschheit aus, und sie machten stets ein Geheimnis aus ihrem Wissen. Die Verdummung wird heute mit psychologischen Methoden (Propaganda, Arztserien, Werbung, Medien usw.) durchgeführt. Noch etwas: Psychologie ist keine Wissenschaft, sie ist ein Werkzeug, ein Mittel der Machtausübung, und wird zur Verdummung der Menschheit benutzt.

Mit dem heutigen Wissen der Biochemie steht die Menschheit an einer Umbruchschwelle. Ärzte, die von Biochemie keine Ahnung haben, sollen sich zum Teufel scheren. Wir (der Aktivkreis) haben etwa vierzig deutsche Ärzte und Apotheker getestet, sie hatten alle keine Ahnung von den (biochemischen) Vorgängen im menschlichen Organismus. Deshalb ist: **Heilen verboten - töten erlaubt!** Der Wissenschaftsautor *Kurt G. Blüchel* lieferte nach jahrelanger Recherche ein schonungsloses Portrait des bundesdeutschen Medizinbetriebs, der in seinen kriminellen Strukturen nur noch mit dem organisierten Verbrechen vergleichbar ist.

Wir brauchen keine Gesundheitsreform, denn Gesundheit ist nicht reformierbar. Wir brauchen eine Krankheitsreform, die wenigstens die „erfundene Krankheiten“ vom Markt fegt, die die gigantischen Kosten (fast 300 Milliarden Euro) spürbar für alle senkt: „**Gesundheit kann man nicht mit Geld kaufen - aber noch mehr Krankheiten!**“

Der Ärztepräsident *Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe* heulte wie ein geprägelter Hund, weil immer mehr Bürger Patientenverfügungen erlassen. Sie entziehen ihren Leib der geldgierigen Weißkittelzunft, die zu verarmen droht.

Blieben Sie gesund - ohne Pharmapillen!
 BRp, 06.11.2004

1.2. Referenzbereiche (der Blutanalyse)

Referenzbereiche sind Messwertbereiche für labor-medizinische Parameter, die an einer gesunden Referenzpopulation ermittelt wurden. Dabei handelt es sich um Mittelwerte. Plus (+) und Minus (-) sind Standardabweichungen, bilden den tolerierbaren Bereich und entsprechen dem Wissensstand von 2001. Referenzwerte können sich ändern, variieren je nach Bestimmungsmethode und Alter. Wiederholtes Über- oder Unterschreiten der Grenzwerte deutet i. d. R. auf einen pathologischen (krankhaften) Befund hin.

Das Blut, unser flüssiges Organ, gibt Aufschlüsse über die Ernährungskrankheiten (Mangelkrankheiten und deren Symptome).

Referenzbereiche einige Parameter (Serum, Plasma, Vollblut)

¹ Ammoniak	12 - 55	µmol/l
² Bilirubin gesamt	<17	µmol/l
direkt	<5,1	µmol/l
³ Calcium	2,25 - 2,6	mmol/l
⁴ Chlorid	97 - 110	mmol/l
⁵ Eisen Männer	10 - 28	µmol/l
Frauen	6,6 - 26	µmol/l
⁶ Ferritin	15 - 200	µg/l
⁷ Glukose	3,6 - 5,6	mmol/l
⁸ Harnsäure	120 - 400	µmol/l
⁹ Harnstoff	1,7 - 8,3	mmol/l
¹⁰ Kalium	3,6 - 5,4	mmol/l
¹¹ Kreatinin	50 - 110	µmol/l
¹² Kupfer	11 - 24	µmol/l
¹³ Magnesium	0,73 - 1,03	mmol/l
¹⁴ Natrium	135 - 145	mmol/l
¹⁵ Phosphor, anorganischer	0,8 - 1,5	mmol/l
¹⁶ Proteine (gesamt)	62 - 80	g/l
¹⁷ Präalbumin	0,2 - 0,4	g/l
¹⁸ Albumine	35 - 52	g/l
¹⁹ Globuline	22 - 36	g/l
²⁰ Alpha-1-Antitrypsin	0,9 - 2,0	g/l
²¹ Alpha-1-Globulin	1,2 - 3,2	g/l
²² Alpha-1-saures Glykoprotein	0,5 - 1,2	g/l
²³ Alpha-2-Globulin	3,1 - 8	g/l
²⁴ Alpha-2-Makroglobulin	1,3 - 3,0	g/l
²⁵ Beta-Globulin	5 - 9,6	g/l
²⁶ Gamma-Globulin	7,4 - 16	g/l
²⁷ C3-Komplementfaktor	0,9 - 1,8	g/l
²⁸ C4-Komplementfaktor	0,1 - 0,4	g/l
²⁹ C-reaktives Protein	<5	mg/l
³⁰ Caeruloplasmin	0,2 - 0,6	g/l
³¹ Haptoglobin	0,3 - 2,0	g/l
³² IgA	0,7 - 4,0	g/l
³³ IgG	7 - 16	g/l
³⁴ IgM	0,4 - 2,3	g/l
³⁵ Transferrin	2,0 - 3,6	g/l
³⁶ ALT	4 - 17	U/l
³⁷ AST	4 - 22	U/l
³⁸ Aldolase	0,8 - 7	U/l
³⁹ Alphaamylase	30 - 155	U/l
⁴⁰ Cholinesterase	1.900 - 8.000	U/l
⁴¹ Kreatinkinase	<80	U/l
⁴² Glutamatdehydrogenase	<4	U/l
⁴³ Gammaglutamyltransferase Männer	4 - 28	U/l
Frauen	4 - 18	U/l
⁴⁴ Alphahydroxybutyrat -Dehydrogenase	<150	U/l
⁴⁵ Laktatdehydrogenase	<195	U/l

⁴⁶ LDH ₁	<65	U/l
⁴⁷ Lipase	20 - 160	U/l
⁴⁸ alkal. Phosphatase	20 - 180	U/l
⁴⁹ saure Phosphatase	<12	U/l
⁵⁰ Cholesterol	<200	mg/dl
⁵¹ Gesamtlipide	450 - 1.000	mg/dl
⁵² Fettsäuren	240 - 440	mg/dl
⁵³ Triglyceride	40 - 150	mg/dl

Kurzerläuterungen:

Diese Erläuterungen geben nur einen einfachen Überblick über die wichtigsten Funktionen. Bei richtig ernährten Menschen ist meistens alles in Ordnung. Sie brauchen keinen Arzt!

- ¹ Erhöhte Werte bei gestörter Harnstoffbiosynthese (Leber).
- ² Abbauprodukte des Häms (Gallenfarbstoff, Sauerstofftransport).
- ^{3, 5, 10, 12, 13, 14, 15} Essentielle Stoffe (Mineralien, Spurenelemente).
- ⁴ Salze der Salzsäure; Bed. für Wasser- u. Säure-Basen-Haushalt.
- ⁶ Eisentransporteur; erh. Werte z.B. bei Anämien.
- ⁷ (Trauben-) Zucker; Blutzucker-Bestimmung.
- ⁸ Kristallisierte org. Säure; erh. Werte deuten auf Ablagerung, z.B. Gicht, Gelenkschmerzen.
- ⁹ Endprodukt des Proteinstoffwechsels.
- ¹¹ Nierendiagnostik (Muskeln, Insulinwirkung).
- ¹⁶ Eiweißmenge; z.B. Chromo-, Nukleo-, Phospho-, Glyko-, Metallo-, Lipo-, Hämoproteine.
- ¹⁷ Transportprotein für Thyroxin (Schilddrüse).
- ¹⁸ Transportprotein für wasserunlösliche Stoffe (Leber, Lymphe).
- ^{19, 21, 23, 24, 25, 26} Mehrere Gruppen (Alpha, Beta, Gamma) weisen auf Erkr. hin (Leber, Entzündungen, Thrombose usw.); Funktionen z. B. bei Lipiden, Hormone, Enzyme, Antikörper.
- ²⁰ Verm. Werte bei Lunge-, Lebererkr.; erh. Werte bei chr. Entzündungen.
- ²² Membranproteine, Hormone, Kollagen (Blutgruppensubstanzen).
- ^{27, 28} weisen auf bakterielle Infektionen hin.
- ²⁹ Indikator für entzündliche Prozesse u. Gewebeschädigung.
- ³⁰ An Kupfer gebunden; Immununtersuchungen, Genetik.
- ³¹ In der Leber geb. Protein; Erh. bei Infektion, Nieren, Arthritis, Eisenmangel.
- ^{32, 33, 34} Immunglobuline mit Klassenbezeichnung (A, D, E, F, G, M) bilden die Antikörper im Blut und Gewebeflüssigkeiten. Mangel führt zu **Störungen der Immunität**.
- ³⁵ In der Leber gebildetes Protein, das Eisen transportiert.
- ³⁶ Abkürzung für **Alaninaminotransferase**; Aminosäure >> Enzym, das L-Glutamat katalysiert; erhöhte Werte bei Lebererkrankung und Blutfett
- ³⁷ Abkürzung für **Aspartataminotransferase**; Aspartat ist ein Salz der Asparginsäure (Aminosäure, Stoffwechsel); es fungiert als Neurotransmitter (Botenstoff).
- ³⁸ Enzym des Glykose- (Zucker-) und Fruchtstoffwechsels; erhöht bei Hepatitis, Leberzirrhose, Muskelerkrankung, Herzinfarkt, Prostatakrebs.
- ³⁹ Enzyme die Bindungen von Stärke und Zucker spalten; Leber-, Nierenzellen; Diabetes mellitus.
- ⁴⁰ Enzyme, die Cholinester spalten; Leberfunktionen, -erkrankungen.
- ⁴¹ Enzym mit Wirkungen auf Muskeln, Gehirn und Blut; spielt eine Rolle in der Enzymdiagnostik
- ⁴² GLDH, biochemische Vorgänge; reagiert mit Coenzymen im Leber-Ammoniakstoffwechsel, ggf. Leberzellschäden
- ⁴³ GGT od. γ -GT; (Transport-) Enzym für Peptide u. Proteine; erh. Werte bei Erkrankung der Leber u. Gallenwege
- ⁴⁴ α -HBDH; Bez. für Bestimmung der Isoenzyme LDH1 u. LDH2, Fettabbau; erh. Werte ggf. bei Herzinfarkt
- ^{45, 46} Abk. LDH, fünf Isoenzyme, die auf Erkrankungen ihrer Gebiete schließen lassen; Herz, Blut, Muskel, Leber; Tumor
- ⁴⁷ Lipasen spalten Fette in Fettsäuren und Glycerole (Alkohole). Erhöhte Werte bei Diabetes m., Oberbauch- u. Nierenerkrankungen.
- ^{48, 49} Enzymdiagnostik, Gegenspieler zu den Kinasen (Phosphor); weisen auf vielf. Organerkrankungen hin (z.B. Prostata, Nieren, Leber, Milz)
- ^{50, 51, 52, 53} Lipide, Fette, Fettsäuren, Wachs, Sterole (Phosphor-, Glycolipide, verestert); krankhafte Speicherung in Organen möglich.

2. Ernährungskrankheiten und Symptome

2.1. Ernährungs-(Mangel-) Krankheiten

Die Erkenntnis, daß der Körper auf die Zufuhr zum Teil winziger Mengen lebensnotwendiger Ergänzungsstoffe angewiesen ist, ist nicht alt. Man kannte zwar eine Reihe seuchenartiger Krankheiten, die sich besonders häufig im Frühjahr oder auf langen Seereisen einstellten, doch gab man die Schuld der Winterkälte, dem verdorbenen Wasser, der schlechten Luft.

Am Ende des letzten Jahrhunderts begann man, planmäßig nach den Erregern von Skorbut*, Rachitis*, Pellagra* und Beriberi* zu suchen. Der holländische Arzt Eijkman beobachtete 1890 in Indonesien, daß Hühner, die mit geschältem Reis gefüttert wurden, dieselben Lähmungen und Krampferscheinungen zeigten wie beriberikranke Menschen. Gab man den kranken Hühnern Reiskleie zu fressen, verschwanden die Krankheitszeichen rasch. Offenbar gab es also auch ein Gegenmittel gegen Beriberi*. Nur langsam setzte sich allerdings die Erkenntnis durch, daß der Körper ständig winzige Mengen des "Anti-Beriberi*-Stoffes" mit der Nahrung aufnehmen muß, um gesund zu bleiben. 1926 gelang es, den Anti-Beriberi*-Stoff, das *Vitamin B1*, aus Kleie rein herzustellen.

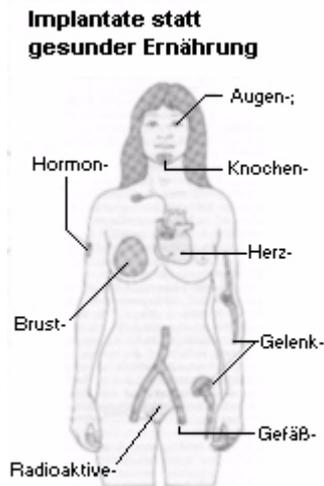


Abb.2.1.1. Der Mensch als Ersatzteil-Empfänger

Etwa 15 verschiedene Stoffe bezeichnet man heute als Vitamine. Alle haben gemeinsam, daß sie vom menschlichen Körper nicht oder nur in unzureichender Menge hergestellt werden können, also mit der Nahrung bezogen werden müssen. In winzigen Mengen entfalten sie große Wirkungen und verhindern Mangelkrankheiten wie Skorbut*, Pellagra*, Rachitis* und eben Beriberi*.

Die Symptome der Mangelkrankheiten sind in den Industrieländern vorhanden und können verschieden stark im Vordergrund stehen - das ist das Tückische. Unsere Ärzte haben meist keine Ahnung davon und verschreiben Pharmapillen, die logischerweise nur

begrenzt oder gar nicht helfen. Pharmapillen - nein danke!

Mangelkrankheiten wurden im Zusammenhang mit der Vitaminforschung bekannt, als sich herausstellte, daß durch den Mangel ganz bestimmter Substanzen Erkrankungszustände auftreten, die allein durch die Zufuhr der fehlenden Stoffe (Vitamine, Mineralien) zu beheben sind. Voll ausgeprägte Mangelkrankheiten treten bei uns nicht mehr auf, aber Symptome der Mangelkrankheiten aufgrund schlechter oder falscher Ernährung. Unsere Ärzte erkennen das nicht, haben keine Ahnung von gesunder Ernährung (ihr Studium ist zu kurz) und sprechen von *psychosomatischen* Krankheiten. Ein fataler Irrtum!

2.1.1. Ariboflavinose; durch Mangel an Riboflavin* ausgelöste Stoffwechselerkrankung, die besonders in trop. Ländern auftritt; *Symptome:* Anämie*, Vaskularisierung der Cornea*, Katarakt*, Dermatitis*; leichter Mangel mit Cheilitis* vulgaris, Glossitis* entsteht meist durch Resorptionsstörungen (chron. Gastroenteritis, Zöliakie*, Antibiotika*-therapie) oder Leberkrankheiten. Während der Schwangerschaft Fehlbildungen des Feten (z. B. Gesichtspalten, Mißbildungen);

Diagnose: Bestimmung des Riboflavingehalts der Erythrozyten, der Riboflavinausscheidung im Urin und der FAD-Aktivierbarkeit

der Glutathionreduktase in den Erythrozyten, Tryptophanbelastungstest. *Therapie:* Ausreichende Vitaminzufuhr.

2.1.2. Beriberi; Thiamin-Mangelkrankheit insbesondere infolge Ernährung mit maschinell geschältem und poliertem Reis sowie Getreide (weißes Mehl); früher vorwiegend in Plantagen, Minen und Gefängnissen Südost- u. Ostasiens, in Europa gelegentlich im Winter bei Ernährung mit weißem Mehl.

Symptome: 1. Säuglingsberiberi bei brustgestillten Kindern von Müttern mit Thiaminmangel, führt zur akuten Herz-Insuffizienz* (häufig mit letalem Ausgang (Tod)); 2. chronische B., charakterisiert durch Ödeme*, periphere Nervenlähmung* und Herz-Insuffizienz*; 3. zerebrale B. (neurolog. Symptomatik, Depressionen, Wernicke*-Enzephalopathie), häufig auch als Kompl. der chron. Alkoholkrankheit*. Vgl. Avitaminosen*, tropische. *Therapie:* Ausreichende Vitaminzufuhr

2.1.3 Mangelanämie; Anämie infolge Mangels an für die Erythropoese (Blutbildung) notwendigen Substanzen; *Ursachen:* Mangelernährung, Malabsorption*, Maldigestion*, Avitaminose*, Hypovitaminose*; z.B. als Eisen-, Protein-, Folsäure-, Pyridoxin-, Ascorbinsäure-, Cobalamin-Mangelanämien.

Anämien infolge Ernährungsstörungen

- verminderte od. ineffektive Erythropoese (Blutbildung)
- Eisenmangelanämie, Transferrinmangel (Eisentransport, -wertung)
- Anämie bei Eiweißmangel (Eiweißmangelanämie)
- Vitamin-B₁₂-Mangel (perniziöse Anämie; schlimm, bösartig)
- Folsäuremangel
- Kupfermangel
- Ascorbinsäure-Mangel (Vitamin C)
- Störungen des Erythrozytenstoffwechsels
- Porphyrie [Störungen der Hämoglobinbildung (Blutfarbstoff, Eisen)]
- Defekte der Glykolyse (Stoffwechsel im Zytoplasma)
- Glukose- (Traubenzucker)-mangel (-Defekte)
- Hämoglobinsynthesestörungen

A., perniziöse; auch Morbus Biermer, Vitamin-B₁₂-Mangelanämie, megaloblastäre Anämie* als häufigste Folge eines Mangels an Cobalamin* (Serumkonzentration <150 pg/ml). Verursacht durch Cobalamin-Resorption* infolge verminderter oder fehlender Sekretion von Intrinsic-Faktor* durch Magenschleimhaut-Atrophie, auch beim Syndrom der blinden Schlinge (Krummdarm), selten bei chronischer Pankreatitis*. Malabsorptionssyndrom sowie medikamentös bedingt, evtl. auch durch unzureichende Zufuhr bei reinen Vegetariern. Bei vielen Betroffenen (ca. 90 %) sind im Serum verschiedene Autoantikörper* gegen Parietalzellen der Magenschleimhaut und häufig auch gegen den Intrinsic-Faktor* nachweisbar. Die p. A. tritt meist nach dem 45. Lebensjahr auf. Meist langsame Entwicklung der Anämie* mit entsprechend schleichender Symptomatik, u. U. Hepatosplenomegalie; als häufiges Frühsyndrom Glossitis*, zusätzl. meist gastrointestinale Beschwerden (Appetitlosigkeit, intermittierende Durchfälle, Obstipation, diffuse Bauchschmerzen) und neurologische Symptome; häufig Gewichtsverlust, selten Fieber.

Therapie: Substitution von Cobalamin*; evtl. lebenslange Erhaltungstherapie, wenn die Ursache der Resorptionsstörung nicht beseitigt werden kann; die alleinige Zufuhr von Folsäure ist kontraindiziert. *Therapie:* Ausreichende Vitamin- und Mineralienzufuhr

2.1.4. Pellagra (Rauhe Haut, Falle, in Zusammensetzungen: Gicht); durch Mangel an Nicotinsäureamid (Niacin*) und meist multiplen Vitamin-B-Mangel entstehende Erkrankung bei Malnutrition (einseitiger Maisernährung, Weißmehl, Malabsorption*); *Symptome* sind (3-mal D): Dermatitis* mit Hyperpigmentierung* im Bereich sonnenexponierter Haut; Diarrhö*; evtl. Polyneuropathie und Demenz*; neurologische Störungen: Angst, Depressionen. *Therapie:* Ausreichende Vitaminzufuhr, Nicotinamid,

Nicotinsäure. Vgl. Avitaminosen*, tropische. P., hereditäre s. Hartnup-Krankheit*.

2.1.5. Rachitis; gestörte Mineralisation der Grundsubstanz (Matrix) des wachsenden Knochens infolge unzureichenden Calcium- bzw. Phosphatangebots; nach der therapeutischen bzw. prophylaktischen Wirkung der Calciferole* (syn. Vitamin D) unterscheidet man zwei Formen: 1. *Vitamin-D-Mangel-R.* (Englische Krankheit, Glisson-Krankheit): im Kleinkindesalter, selten bei älteren Kindern (als R. tarda) auftretende, durch Mangel an Calciferolen* bedingte Störung des Calcium- u. Phosphatstoffwechsels mit typischen Skelettveränderungen infolge ungenügender Verkalkung des Knochens (Form der sekundären Ossifikations*-störungen, entspricht der Osteomalazie* im Erwachsenenalter); angeb. R. als Sonderform bei mütterlicher Osteomalazie*;



Abb.: 2.1.2. Gesunde Ernährung, frische Luft und Sonnenschein verhindern Rachitis und ihre Folgen; Knochendefekte auch bei Erwachsenen.

Ursache: unzureichende photochemische Umwandlung von Calciferolvorstufen in der Haut zu Colecalciferol durch mangelnde UV-Bestrahlung (Anaktinose) oder unzureichende Zufuhr bzw. Resorption*; ohne ausreichende Calciferolsubstitution kommt es v. a. in den Wintermonaten zu einem Calciferolmangel. Verminderung der Calciumresorption aus dem Darm, der Rückresorption von Phosphat in den Nierentubuli und des Calciumaustauschs zwischen Skelett und Blut; inf. Hypokalzämie* sek. Hyperparathyroidismus* mit verstärkter Calciummobilisation aus den Knochen und gesteigerter renaler Phosphatausscheidung. *Symptome:* Manifestation meist im 2.-3. Lebensmonat mit Unruhe, Schreckhaftigkeit, Schwitzen (bes. am Kopf), Hinterkopfglatze, im 3-4. Monat Muskelhypotonie, schlaffe Bauchdecken (sog. Froschbauch), Obstipation*, evtl. Zeichen einer Tetanie* und Krämpfe* sowie als Erstmanifestation der im Vordergrund stehenden (schmerzhaften) Skelettveränderungen meist abnorme Weichheit des Schädelknochens (sog. Kraniotabes), später durch Abflachung des Hinterhauptes u. Epiphytenbildung im Bereich der Stirn- und Scheitelbeine sog. Caput quadratum sowie Auftreibungen der metaphysären Wachstumszonen und becherförmige Erweiterungen der distalen Enden der Röhrenknochen durch Störungen des Knorpelabbaus u. Anlagerung von nicht verkalktem Osteoid, an den Rippen als tast-

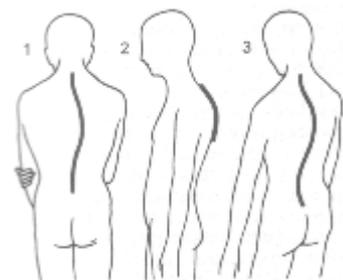


Abb.: 2.1.3. Skoliose, seitl. Verbiegung der Wirbelsäule; tritt im Anschluß an Rachitis auf. 1 Skolios, 2 Kyphose, 3 Kyphoskoliose

und später sichtbarer sog. rachitischer Rosenkranz infolge von Auftreibungen an der Knorpel-Knochen-Grenze, an den inneren Fußknöcheln als sog. Doppelknöchel (Marfan-Zeichen) und als sog. Perlschnurfinger; am übrigen Skelett Knochenverformungen (u. a. Beckendehnung, Kyphose, sog. Glockenthorax mit Harrison-Furche durch Einziehungen des Zwerchfellansatzes, Pectus carinatum, Beinverkrümmungen); verzögerter (Milch-)Zahndurchbruch mit Schmelzdefekten. *Diagnose:* (röntg.) Osteopenie, verspätete Ausreifung u. Verkalkung der Knochenkerne, verbreiterte und unregelmäßige Epiphysenlinien, becherförmige Metaphysenendzonen, subperiostale Aufhellungen mit doppelter Konturierung, bandförmige Looser-Umbauzonen im meta- u. epiphysären Bereich; (labordiagn.) alkal. Phosphatase erhöht, Serumcalcium im unteren Referenzbereich, im Spätstadium erniedrigt, Serumphosphat anfangs normal oder

erhöht, später erniedrigt; im Spätstadium Hyperaminoacidurie, Hyperammonurie.

Therapie: orale (bei Resorptionsstörungen parenterale) Zufuhr von Colecalciferol und Mineralien unter Kontrolle der Laborbefunde; *Kompl.:* rachitogene Tetanie*. *Vorbeugung:* durch systematische Calciferolprophylaxe kann eine Vitamin-D-Mangel-Rachitis* verhindert werden. Den physiol. Erfordernissen entspricht am ehesten eine längere Gabe von tägl. 400 - 1000 I. E. ab der 2. Lebenswoche; bei unkontrollierten Calciferolgaben evtl. Intoxikation (Nephrokalzinose);

2. Vitamin-D-resistente R., spricht auf Calciferolzufuhr in therap. Dosen nicht an und kann verschiedene Ursachen haben: chron. Phosphatdiabetes oder hyperphosphatämische renale R. Phosphatstörungen*, Pseudomangelrachitis, Rachitis* renalis, Hypophosphatasie.

R. renalis (Nierenstörung); Form der Vitamin-D-resistenten Rachitis*, entsteht durch Störung der Reabsorption von Phosphat bzw. Calcium im proximalen Tubulus, durch renale tubuläre Azidose unterschiedlicher Ursache und bei chron. Nieren-Insuffizienz*; häufig liegen kombinierte Störungen vor (z. B. bei Cystinose); *Therapie:* Neben hohen Calciferoldosen Ausgleich einer evtl. bestehenden Azidose durch Alkalizufuhr.

2.1.6. Skorbut (auch Scharbock); eine der am längsten bekannten Avitaminosen*; *Ursache:* Mangel an Ascorbinsäure*; Frühsymptome sind verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Reizbarkeit, Gelenk- und Gliederschmerzen, Infektanfälligkeit, hypochrome mikrozytäre Anämie*. Infolge der gestörten Bindegewebssynthese kommt es zur Brüchigkeit der Blutgefäße mit allg. Blutungen, Ausfallen der Zähne und Gingivitis sowie verzögerter Wundheilung; bei Säuglingen und Kleinkindern außerdem Störungen des Knochenwachstums (Möller-Barlow-Krankheit*).

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt die tgl. Zufuhr von 60 mg Vitamin C. Das reicht gerade aus, um vollausgeprägten Skorbut zu verhindern. Die Mangelsymptome des Skorbut können verschieden stark im Vordergrund stehen.

2.1.7. Xerophthalmie (Auge); durch Vitamin-A-Mangel verursachte Augenveränderungen; *Ursache:* Störung der Regeneration von Rhodopsin* und Untergang von Photorezeptoren, Epithelstörungen an Bindehaut und Hornhaut; *Vorkommen:* v. a. bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr. mit Protein-Energie-Mangelsyndromen, in allen Altersstufen bei Resorptionsstörungen (z. B. Zöliakie*, zystische Fibrose, alkohol. Leberzirrhose);

Symptome: Nyktalopie*, verdickte und trockene Bindehaut, Bitot-Flecke, später oberflächliche Epithelläsionen, Hornhautgeschwüre*, unter Umständen mit Einschmelzung bei fast reaktionslosem Auge (*Keratomalazie*). *Therapie:* Vitamin-A-Zufuhr, auch lokal als Augensalbe. Vgl. Avitaminosen*, tropische.

2.2. Symptome (zu den Ernährungskrankheiten)

2.2.1. Alkoholkrankheit; sog. Alkoholismus oder Abhängigkeit von Alkohol mit somat., psych. oder sozialen Folgeschäden. In Deutschland sind 2,5-3 Mill. Menschen alkoholkrank. Folgen sind z. B. Fettleber, Alkoholhepatitis, Leberzirrhose, Pankreatitis, Speiseröhrenerkrankung, Gastritis*, Herz- und Kreislaufprobleme, Kleinhirnrinden-Atrophie*, Wernicke*-Enzephalopathie, Krampfanfälle; soziale Folgen; Alkohol ist Vitaminräuber.

2.2.2. Anämie; sogenannte Blutarmut; Verminderung von Erythrozytenzahl, Hämoglobinkonzentration u./od. Hämatokrit unter die altersentsprechenden u. geschlechtsspezif. Referenzwerte; da sich diese drei Parameter nicht immer gleichsinnig verändern, empfiehlt sich bei Verdacht auf eine A. deren gleichzeitige Bestimmung. Infolge der verminderten Sauerstofftransportkapazität des Bluts auch Störungen sauerstoffabhängiger Stoffwechsel*- u. Organfunktionen. Bei akuter Entwicklung (z. B. Blutverlust) Symptome des Schocks; bei chron. Entwicklung oft langsamer

Verlauf mit Leistungsabfall, Müdigkeit, Atemnot, Tachykardie (Herzrhythmusstörung), großer Pulsamplitude und funktionellen (hörbaren) Herzgeräuschen, selten Angina pectoris und Zeichen einer Herz-Insuffizienz*.

2.2.3. Antibiotika; i. e. S. Bez. für best. Stoffwechselprodukte von Schimmelpilzen, Streptomyzeten od. Bakterien, i. w. S. auch für deren (semi-)synthetische Derivate mit bakteriostatischer (z. B. Tetracycline, Chloramphenicol, Makrolid-Antibiotika) oder bakterizider (z. B. Penicilline, Cephalosporine, Aminoglykosid-Antibiotika, Polymyxine) Wirkung. *Verwendung* bei bakt. Infektionskrankheiten in eindeutigen Fällen. Fieber allein ist keine Indikation für eine Antibiotikagabe! Die lokale Anwendung von A. ist bei den meisten Infektionen nicht indiziert!

2.2.4. Antikörper; zu den Gammaglobulinen gehörende heterogene Gruppe von Glykoproteinen (Immunglobuline), die als mögliche Antwort des Immunsystems nach Kontakt des Organismus mit Antigenen von B-Lymphozyten u. Plasmazellen gebildet und in Körperflüssigkeiten sezerniert werden u. mit dem entspr. Antigen spezif. (selektiv) reagieren (Antigen-Antikörper-Reaktion). Antikörper besitzen zwei (bivalente Ak, z. B. IgG) bis zehn (sog. multivalente Ak, z. B. IgM) Antigenbindungsstellen; monovalente Ak kommen natürlicherweise nicht vor.

Funktion: Als Träger der humoralen Immunität v. a. Bindung von fremden (pathogenen Mikroorganismen) und körpereigenen Antigenen (z. B. Tumorzellen) mit Neutralisation z. B. von Toxinen u. Viren, Agglutination oder Lyse korpuskulärer Antigene durch Aktivierung von Komplement oder Stimulation der Phagozytose durch Opsonisierung der Antigene sowie Freisetzung biologisch wirksamer Mediatoren aus aktivierten Mastzellen (durch zytophile Ak). Antikörper* können (häufig sekundär) auch nachteilige Auswirkungen auf den Organismus haben und spielen z. B. in der Pathogenese der Allergie, bei Immunkomplex-Krankheiten, Autoimmunkrankheiten, Abstoßungsreaktionen, eine Rolle. Vgl. Autoantikörper*.

2.2.5. Antioxidanzien; leicht oxidierbare Stoffe, die durch ihr niedriges Redoxpotential andere Stoffe (z. B. in Lebensmitteln) vor unerwünschter Oxidation schützen; natürl. Antioxidanzien sind z. B. Tocopherole*, Ascorbinsäure*, zu den synthet. A. zählt z. B. Schwefeldioxid. Da A. infolge ihrer antioxidativen Wirkung die Entstehung von Freien Radikalen* verhindern können, wird ihnen eine präventive Funktion hinsichtlich bestimmter Erkrankungen zugeschrieben. Verwendung auch als Konservierungsstoffe für Lebensmittel u. Kosmetika.

2.2.6. Atrophie; Rückbildung eines Organs oder Gewebes, krankhaft als einfache A. mit Verkleinerung der Zellen oder mit Abnahme der Zellzahl; Einteilung: 1. physiologisch (z. B. Altersatrophie), Involution (z. B. des Thymus in der Pubertät); 2. pathologisch; a) generalisierte, metabolisch bedingt bei Unterernährung od. endokrin bedingt; b) lokalisierte, z. B. infolge lokaler Durchblutungsstörungen.

2.2.7. Autoantikörper; gegen körpereigene Antigene versch. zellulärer Strukturen (z. B. Oberflächenantigene, Rezeptoren, Nukleinsäuren, Proteine, Glykoproteine) gerichtete Antikörper* (Immunglobuline) mit physiol. u. pathol. Bedeutung.

2.2.8. Avitaminose (Vita-; Leben); schwere Form des Vitaminmangels (leichte Formen: Hypovitaminosen*): 1. ungenügende Zufuhr bei Malnutrition*; 2. Zerstörung der Darmflora (z. B. durch Antibiotika*); 3. Störung der Resorption* (starke Durchfälle, Darmresektion, Schleimhaut-Atrophie* mit Fehlen von Intrinsic-Faktor*). Vgl. Vitamine.

A.n. tropische; aufgrund schlechter Ernährungslage in den trop. u. subtrop. Entwicklungsländern häufig vorkommende Mangelerscheinungen vorwiegend bei Kindern; wichtigste tr. A.: Ariboflavinose, Beriberi*, Pellagra* und Xerophthalmie. Rachitis* ist

trotz der starken Sonnenstrahlung in den Tropen und Subtropen sehr viel häufiger als in Ländern mit gemäßigtem Klima (bessere Lebensbedingungen). Skorbut* ist in den Tropen ausgesprochen selten.

2.2.9. Cheilitis, Lippenentzündung, manchmal hartnäckige Veränderungen an der Unterlippe, meist als Folge einer chron. Cheilitis actinica. Es gibt viele verschiedene Formen, z.B. *Cheilitis vulgaris;* sog. aufgesprungene Lippen; entzündl. Schwellung, Desquamation u. Rhagaden der Lippen; Ursache häufig Riboflavinmangel.

2.2.10. Coenzyme; niedermolekulare, bei Enzymreaktionen am Transfer von Elektronen, Protonen oder Molekülgruppen beteiligte Substanzen, die sich strukturell meist von Vitaminen ableiten; Coenzym und Enzymprotein bilden das enzymatisch aktive (Holo-)Enzym. Coenzyme nehmen in erforderlichen Mengen an der Reaktion teil. Im Gegensatz zu Enzymen*, die für ein einziges Substrat spezifisch sind, wirken Coenzyme mit vielen Enzymen* unterschiedlicher Substratspezifität zusammen.

2.2.11. Coenzym A (Abk. CoA); Wirkungsform des Vitamins Pantothersäure*; *biochem. Funktion:* Übertragung von Acylgruppen; organischen Säuren (z. B. bei der Betaoxidation) sind in Acyl-CoA* infolge der energiereichen Thioesterbindung aktiviert. Acetyl-CoA* besitzt eine Schlüsselstellung im Metabolismus, es verbindet Citratzyklus, Glykolyse und Fettstoffwechsel. Vgl. Coenzyme*

2.2.12. Coenzym Q (syn Ubichinon); Sammelbezeichnung; Bedeutung in der Atmungskette und bei Protonen und Elektronen.

2.2.13. Cornea; Hornhaut des Auges; durchsichtiger Abschnitt der Augapfelhülle, der am Limbus corneae in die weiße Augenhaut (Sklera) übergeht.

2.2.14. Degeneration; sogenannte Entartung zellulärer Strukturen oder Funktionen infolge Schädigung der Zelle: 1. wässrige D.; 2. fettige D. (Fettansammlung); 3. Proteinablagerung; 4. extrazellulärer Stoffaustausch; 5. Nervenschädigungen

2.2.15. Demenz; Bez. für i. d. R. über Monate bis Jahre chronisch (zunehmend) verlaufende, degenerative Veränderungen des Gehirns mit Verlust von früher erworbenen kognitiven Fähigkeiten; *Symptome:* Zunehmende kognitive Störungen, die insbes. Gedächtnis, Denken, Urteilsfähigkeit, Intelligenz u. Orientierung betreffen und häufig mit Beeinträchtigungen im sozialen und beruflichen Umfeld bzw. Veränderungen in der Persönlichkeitsstruktur einhergehen; u. U. psychotische Symptome (z. B. Halluzinationen od. Wahnideen), eine quantitative Bewusstseinsstörung liegt i. d. R. nicht vor; Alzheimer-Krankheit; Parkinson-Syndrom, Multiple-Sklerose, Creutzfeldt-Jakob-Krankheit, u. a. Depression, geistige Behinderung.

2.2.16. Demineralisation; Verarmung des Körpers an Mineralien; z. B. Phosphat- und Calciumverlust bei Rachitis* oder Karies, Kochsalzverlust bei Pylorusstenose, Erbrechen; ferner bei mineralienarmer Ernährung.

2.2.17. Dermatitis; Bez. für eine primär die Dermis erfassende, entzündliche Hautreaktion auf chem., physikal., mikrobielle oder parasitäre Noxen sowie i.R. anderer Hauterkrankungen (z. B. atopisches Ekzem, Psoriasis).

2.2.18. Diarrhö; Durchfließen; Durchfall; mehr als drei dünnflüssige Stühle pro Tag mit mehr als 200 g Gewicht pro Tag; *Formen:* 1. osmotische D.: unzureichende Resorption* osmotisch wirksamer Substanzen im Darm; 2. sekretorische D.: gesteigerte Ionensekretion und mangelnde Ionenresorption; 3. Entzündliche

D.: Austritt von Proteinen und Blut; 4. D. bei gestörter Organbewegung;

2.2.19. Eisenmangelanämie (Anämie); häufigste Anämie*, bei der die Biosynthese von Häm infolge Eisenmangels verzögert ist; Folge: niedriger Gehalt an Hämoglobin, der aufgrund der zusätzl. gestörten Erythropoese zur Bildung mikrozytärer Erythrozyten führt. *Ursache*: 1. akuter oder chron. Blutverlust; a) physiol.



Abb.: 2.2.1. Eisenhaltige Nahrungsmittel: Obst, Vollkornbrot, Bohnen, mageres Fleisch u. grüne Gemüse beugen der Anämie vor.

(Menstruation); b) pathol., am häufigsten gastro-intestinale Blutungen (z. B. bei Ulcus, Gastritis*, bei Therapie mit Medikamenten; Zahnfleisch- und Nasenbluten); 2. Ungenügende Nahrungseisenzufuhr (bei vegetarischer Ernährung); 3. Erhöhter Eisenbedarf (im Wachstum, bei Schwangerschaft u. Stillen); 4. Eisener-sorptionsstörung (bei Magen-erkrankung, Malabsorption*, Diarrhö*, nach Magen-Op); 5. Eisenverteilung und -Transport. Ein Eisendefizit manifestiert sich krankhaft i. d. R. erst nach Verbrauch des als Hämosiderin u. Ferritin gespeicherten Eisens (ca 20 % des Gesamteisens); daher sind viele Patienten an Eisenmangel angepaßt und ohne wesentliche Beschwerden. *Symptome*: Anämie* (Müdigkeit, Blässe); Kopfschmerz, Appetitlosigkeit, Diarrhö*, Obstipation* sowie trockene und spröde Haut, brüchige Haare und Nägel, Nasenschleim-, Mundwinkeleinrisse, Zungenbrennen, Glossitis* mit Papillen-Atrophie*, Schluckbeschwerden, Gastritis* und leichte Hautbeschwerden.

Therapie: 1. Ursache des Eisenmangels ausschalten; 2. Ausgleich des Eisendefizits, möglichst oral (2-wertige Eisenverbindungen).

2.2.20. Enzyme (syn. Biokatalysatoren); Makromoleküle, meist Proteine, z. T. auch Ribonukleinsäuren, Ribozyme), die chem. Reaktionen in biologischen Systemen katalysieren; durch die Beschleunigung chemischer Reaktionen mind. um das 10^6 fache und die Verminderung der freien Aktivierungsenergie ermöglichen sie den Ablauf chemischer Reaktionen bei Körpertemperatur. Prinzipiell können Enzyme die Reaktion in beide Richtungen katalysieren. Da bei den einzelnen in Stoffwechsel*-prozessen aufeinander folgenden Reaktionen das Produkt entfernt wird, verschiebt sich das Gleichgewicht, so dass die Reaktionen in einer Richtung ablaufen.

2.2.21. Epithelgewebe; geschlossener Zellverband, der innere oder äußere Körperoberflächen bedeckt mit Funktionen: Schutz, Stoffaustausch, Reizaufnahme.

Einteilung: 1. Plattenepithel: a) einschichtig, z. B. Peritoneum; b) mehrschichtig, unverhornt, z. B. Mundhöhle, Vagina; verhornt, z. B. Epidermis; 2. kubisches Epithel z. B. Pigmentepithel der Retina, 3. hochprismatisches (Säulen-)Epithel: a) einschichtig, z. B. Magen, Gallenblase, Darmkanal, Eileiter u. Uterus (Sekretionsphase) mit Flimmerbesatz; 4. Mehrreihiges Epithel, z. B. Respirationstrakt (mit Flimmerbesatz u. Becherzellen); 5. Übergangsepithel: Form des mehrschichtigen Epithels; Auskleidung von Hohlorganen mit veränderl. Ausdehnung: Nierenbecken, Harnblase, Anfangsteil der Harnröhre; Deckzellen (harnsichere Zellen) oft mehrkernig, mit oberflächl. Zytoplasmaverdichtung.

2.2.22. Folsäuremangelanämie (Anämie*); makrozytäre (große, megaloblastäre) hyperchrome Anämie* mit Leukopenie und Thrombopenie bei Folsäuremangel (Serumkonzentration unter $11,3 \text{ nmol/l}$ bzw. $0,5 \text{ µg/dl}$). *Ursache*: 1. unzureichende Zufuhr. z.B. bei allgemeiner Unterernährung, Alkoholkrankheit*, Ernährungsfehlern; 2. gestörte Resorption*. z. B. bei Zöliakie* und Sprue, Magen-Op.; auch medikamentös bedingt (z. B. durch Antibaby-Pille); 3. gesteigerter Bedarf, z. B. in der Schwangerschaft, bei Schilddrüsenüberfunktion, u. U. auch bei hämolytischer

Anämie* (Blut); 4. Hemmung der Folsäurebiosynthese, z. B. durch Folsäureantagonisten, Alkohol. *Symptome*: Blutveränderungen ähnlich denen bei perniziöser Anämie*.

Diagnostisch: Abgrenzung durch Bestimmung der Serumkonzentration von Cobalamin*, Verlauf der F. ohne neurol.-psychiatr. Symptome? *Beseitigung* der Ursache, folsäurehaltige Nahrungsmittel, orale Zufuhr von Folsäure*.

2.2.23. Freie Radikale (Radikale*); sehr reaktionsfreudige Verbindungen mit einem ungepaarten Elektron, die vielfältige irreversible Reaktionen auslösen; F. R. entstehen durch Zufuhr von Energie, z. B. durch ionisierende Strahlung, oder bei Elektronenübertragung. Vgl. Antioxidanzien*.

2.2.24. Gastritis; Entzündung der Magenschleimhaut; Einteilung nach verschiedenen Kriterien. Von einer chronischen Gastritis sollte nur gesprochen werden, wenn die Diagnose durch histologische Untersuchung der Magenschleimhaut gesichert ist.

2.2.25. Glossitis; Zungenentzündung; entzündl. Veränderung der Zungenschleimhaut. häufig in Verbindung mit Stomatitis bei Infektionskrankheiten, häufig auch in Verbindung mit Mangelkrankheiten (Pellagra*, perniziöse Anämie*).

2.2.26. Hartnup-Krankheit; seltene, autosomal-rezessiv erbl. Stoffwechsel*-störung mit Defekt der intestinalen u. tubulären Resorption von neutralen Aminosäuren; benannt nach der erstbeschriebenen Familie; meist klinisch. inapparent, u. U. pellagraähnliche Lichtdermatose infolge Tryptophanmangels (Verminderung der Nicotinamidsynthese), selten zerebellare Symptome; *Therapie* ggf. Nicotinamid (Vitamin B_3).

2.2.27. Herzinsuffizienz; (Insuffizienz*) synonym dafür Myokardinsuffizienz, Herzmuskelschwäche; unzureichende Funktion des Herzens, bei der das Herz nicht mehr imstande ist, eine den Anforderungen entspr. Förderleistung zu erbringen.

Ursachen nach Herzinfarkt, Kardiomyopathie, erworbene Herzfehler, Hypertonie, Herzrhythmusstörungen, koronare Herzkrankheit, Myokarditis. Der sog. „Plötzliche Herztod“ ist häufig auf Thiamin-Mangel zurückzuführen.

2.2.28. Hormone; organische Verbindungen, die als interzelluläre Signalstoffe oft in endokrinen (inneren) Organen produziert werden, mit dem Blut in freier oder gebundener Form zu ihren Erfolgsorganen gelangen und in extrem geringer Konzstanz (bis 10^{-15} mol/gr Gewebe) den Stoffwechsel* charakteristisch beeinflussen.

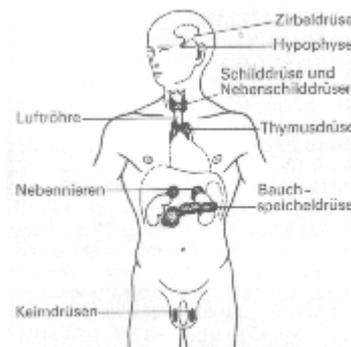


Abb.: 2.2.2. Sekretion: Drüsen mit innerer Sekretion

Die spezifischen Wirkungen von Hormonen vermitteln Hormonrezeptoren (Signalempfänger). Regelkreise (z.B. Blutzuckerspiegel) kontrollieren die komplexen Wechselwirkungen zwischen Hormone, hormonabhängigen Metaboliten* und Nervensystem. Es gibt viele versch. Arten von Hormonen: Steroid-, Peptid- und Proteohormone; von Amino- und Fettsäuren abgeleitete.

Beispiele: Insulin, Glucagon, Thyroxin, ADH, Calcitonin, Histamin, Acetylcholin. Ein gesund ernährter Mensch braucht keine Hormone schlucken, die erzeugt der gesunde Organismus selbst, bis ins hohe Alter.

2.2.29. Hornhautgeschwüre, siehe Cornea*

2.2.30. Hyperparathyroidismus; Überfunktion der Nebenschilddrüsen mit vermehrter Bildung von Parathormon

2.2.31. Hyperpigmentierung; lokalisiert oder generalisiert auftretende, verstärkte Färbung der Haut durch vermehrte Bildung oder Ablagerung von Pigment als Nävus, Ephelides, Chloasma, Lentigo u. a. Hauterkrankungen sowie bei Stoffwechsel*-störungen (z. B. Porphyrie*) u. Medikamenteneinnahme.

2.2.32. Hypervitaminosen; Erkrankungen durch Überdosierung von Vitaminen (meist in synthetischer Form); kommen v. a. bei den fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) vor, da diese im Ggs. zu den wasserlöslichen Vitaminen gespeichert werden. Die Vitaminpräparate (Beipackzettel) geben Auskunft über die Mengen.

2.2.33. Hypogammaglobulinämie; im Kindesalters; postnatal verzögert einsetzende Synthese von Immunglobulinen der Klasse IgG bei i. d. R. altersentsprechend niedrigen Serumkonzentrationen von IgM u. IgA; *Vorkommen:* insbes. bei Frühgeborenen; nach Antigenstimulation erfolgt eine adäquate Bildung spezif. Antikörper*, die Zahl der B-Lymphozyten ist normal, die zellvermittelte Immunität nicht gestört. Eine Normalisierung der IgG-Serumkonzentration erfolgt meist innerhalb der ersten drei Lebensjahre.

2.2.34. Hypokaliämie; häufige Form einer Elektrolytstörung mit Erniedrigung des Kaliums* unter 3,5 mval/l, meist in Kombination mit Störung im Säure-Basenhaushalt: 1. verminderte Zufuhr von Kalium*, z. B. bei Infusionstherapie mit kaliumfreien Flüssigkeiten; 2. erhöhte Ausscheidung, chron. Nieren-Insuffizienz* (sehr häufig), Erbrechen, Durchfall; Darm; Fisteln, 3. Verteilungsstörungen ohne Verminderung des Gesamtkörperkaliums, z. B. bei Alkalose od. Insulintherapie.

Symptome die bei Hypokaliämie auftreten: Apathie, Adynamie, Parese u. Hypotonie der Muskulatur, Wulstbildung bei Beklopfen der Muskulatur, Bewusstseinsstörungen bis zum Koma; Depressionen, Appetitlosigkeit, Obstipation*, Darmstörungen; kardiovaskuläre Symptome: Tachykardie, Extrasystolen, EKG-Veränderungen, Ödeme*.

2.2.35. Hypokalzämie (Calcämie); erniedrigte Calciumkonzentration im Blutserum (<2,0 mmol/l bzw. 8,0 mg/dl); *Ursache:* Calciferolmangel, Rachitis*, Malabsorption*, chron. Nieren-Insuffizienz*, akute Pankreatitis* u. a.; *Symptome:* gesteigerte neuromuskuläre Erregbarkeit; s. Tetanie*.

2.2.36. Hypomagnesiämie; Erniedrigung der Magnesiumkonzentration im Blut; vgl. Magnesiummangelsyndrom*.

2.2.37. Hyponatriämie; Verminderung der Natriumkonzentration im Blut auf Werte unter 135 mmol/l (135 mval/l); meist als Zeichen eines Wasserüberschusses im Organismus, auch eines Mangels an Gesamtnatrium.; *Symptome:* Apathie, Kopfschmerz, Durst, Appetitlosigkeit, Erbrechen, ggf. Blutumlauf gestört (Tachykardie); *Therapie:* schrittweiser Natriumersatz (Kreislauf beobachten).

2.2.38. Hypophosphatämie; herabgesetzter Phosphatgehalt im Serum unter 0,57 mmol/l (1,7 mval/l, 3 mg/dl) bei ungenügender Nierentätigkeit; Überfunktion der Nebenschilddrüsen. Zusätzlich kann Vitamin-D-Rachitis* vorkommen.

2.2.39. Hyposiderinämie; Eisen*; Verminderung des Serumeisens bei Eisenmangel mit und ohne Anämie*; Tumor- und Infektanämie (Eisenbindungskapazität).

2.2.40. Hypovitaminosen; durch Vitaminmangel entstandene Krankheitszustände leichter Art (schwere Form: Avitaminose*); meist durch Zufuhr des fehlenden Vitamins völlig reversibel; vgl. Vitamine.

2.2.41. Insuffizienz; Schwäche, ungenügende Leistung eines Organs oder Organsystems, z.B. Herz-, Leber-, Niereninsuffizienz

2.2.42. Intrinsic-Faktor (innerlich); neuraminsäurehaltiges Glykoprotein, das in den Belegzellen der Magenschleimhaut gebildet wird; bildet mit Cobalamin* (sog. Extrinsic-Faktor) einen gegen Pepsin resistenten Komplex u. ermöglicht so dessen Resorption* im Krummdarm (Dünndarm); Fehlen bei Atrophie* der Magenschleimhaut oder nach totaler Magenresektion (Operation) führt zu *perniziöser Anämie**.

2.2.43. Jodblockade (Iod*-) der Schilddrüse; Verminderung der Jodspeicherungsfunktion der Schilddrüse infolge (auch ungewollter) Aufnahme von jodhaltigen Verbindungen (Medikamente, Röntgenkontrastmittel); hohe Joddosen führen zur Herabsetzung der Sch.-Drüsendurchblutung sowie zur Hemmung der Jodaufnahme, somit der Hormonsynthese (Thyroxin T₃, T₄). Rascher Abfall des T₄-Spiegels ist möglich. Die Schilddrüsen-Hormone* sind an der Steuerung des Zuckerspiegel (Glukose) beteiligt. *Vorsicht:* Nach Schilddrüsen-Op droht Diabetes mellitus.

2.2.44. Kanzerogene (*kanzerogen*; krebserzeugend); Substanzen oder Faktoren, die beim Menschen oder im Tierversuch die Erkrankungsfälle von (Krebs-) Tumoren erhöhen, die Latenzzeit der Kanzerogenese verkürzen oder das Tumorspektrum in einem Gewebe verändern (erweitern) können. Sie wirken direkt oder indirekt (reaktionsfähige Metaboliten* im Stoffwechsel*, Entstehung von Radikalen*, Sauerstoff-Metaboliten*) durch Bindung an ein DNA-Basenpaar (mutagen) und können lokal am Einwirkungsort wirksam werden.

Einteilung nach Substanzart: 1. chemische Stoffe: organische Verbindungen; aromatische und chlorierte Kohlenwasserstoffe, aromatische Amine, Nitrosamine*, Insektizide, Zytostatika, Substanzen von Metallen (Salze z. B. Arsen, Beryllium, Chrom*, Cadmium, Nickel*), Asbest (s. Asbestose) od. Quarz (s. Silikose); 2. natürliche Substanzen: z. B. Pilzgifte, Viren; 3. physikalische K.; z. B. ionisierende od. ultraviolette Strahlen (s. Strahlenkrebs, UV-Schäden).

2.2.45. Katarakt; sog. grauer Star; Bezeichnung für jede Trübung der Augenlinse unabhängig von deren Ursache; verschiedene Einteilung nach Ätiol., Morphologie bzw. Alter beim Auftreten; häufig Vitamin-A-Mangel.

2.2.46. Keratomalzie; Einschmelzungsvorgänge an der Hornhaut der Augen unterernährter Kinder durch Vitamin-A-Mangel; vgl. Xerophthalmie.

2.2.47. Krämpfe; unwillkürliche Muskelkontraktionen, nach Ausdehnung und Ablauf werden unterschieden: 1. klonische K.: rasch aufeinanderfolgende, kurzdauernde, rhythmische Zuckungen antagonistischer Muskeln; 2. tonische K.: Kontraktionen von starker Intensität u. langer Dauer, z. B. bei Tetanie* u. Tetanus; 3. tonischklonische K.: als generalisierte Krämpfe*; 4. lokalisierte K. einzelner Muskeln od. Muskelgruppen, z. B. epileptischer Anfall, Trismus, Tic; Hals-, Nacken- u. Schultermuskelkrämpfe, Wadenkrampf; 5. Beschäftigungskrämpfe (z. B. Schreibkrampf) entstehen als Folge einer übermäßigen Beanspruchung der Muskulatur.

2.2.48. Magnesiummangelsyndrom; infolge Magnesiummangels auftretende Symptome: Tetanie*, Tremor, Muskelzuckungen, unwillkürliche Bewegungen, seltener Krämpfe* u. Bewußtseinstörende Zustände; z. B. bei schwerem Erbrechen, Durchfällen, chron. Alkoholkrankheit*, fast ausschl. Milchernährung (Milch ist sehr magnesiumarm). Das Parathormon (Nebenschilddrüse, Knochenabbau) beeinflusst Magnesium* in gleicher Weise wie

Calcium. Magnesium* und Calcium sind Antagonisten (Gegenspieler, gesteuert von Vitamin D).

2.2.49. Malabsorption; (Mal-, schlecht, schädlich); Verdauungs-Insuffizienz*; Störung der Resorption* vom Darm in die Blut- u. Lymphbahn z.B. infolge Kohlenhydratmalabsorption, Hartnup-Krankheit*, Methioninmalabsorption, Dünndarmerkrankungen: Darminfektionen, Parasitosen, Zöliakie, Sprue.

Symptome: Gewichtsabnahme, Massenstühle, Muskelschwäche, Haut- u. Schleimhautveränderungen, Anämie*, Dünndarm-Op, Durchblutungsstörungen, Tumore.

2.2.50. Maldigestion; Störung der Verdauung im Magen infolge mangelnder Andauung oder Aufspaltung der Nahrung durch Pankreas-Enzyme* (Bauchspeicheldrüse) oder Galle.

2.2.51. Malnutrition (Mal-, schlecht, schädlich); Sammelbegriff für eine Fehl- od. Mangelernährung; unterschieden werden quant. (Dystrophie, Marasmus) und qual. M. (Eiweißmangeldystrophie, Milchnährschaden, Hypo- und Avitaminose*) sowie chronisch-dyspeptische Formen durch Verdauungs-Insuffizienz* z. B. bei zystischer Fibrose und. Verschiedenen Formen der Malabsorption; vgl. Protein-Energie-Mangelsyndrome.

2.2.52. Megaloblasten; abnorme Vorstufen der Megalozyten*. entwickeln sich vom noch hämoglobinfreien Promegaloblasten über M. unterschiedlicher Reifegrade bis zum kernlosen Megalozyten. Die M. sind große Zellen mit unregelmäßig geformten Kernen, enthalten oft Chromatinabsprengungen und reichlich Zytoplasma. Mit zunehmender Entwicklung wird eine Reifungsdissoziation zwischen Kern und Zytoplasma immer deutlicher; trotz weitgehender Hämoglobinisierung des Plasmas besitzen die M. noch jugendliche Kerne mit lockerer Chromatinstruktur. Die sog. megaloblastäre Erythropoese ist meist Folge eines Mangels an Cobalamin* oder Folsäure*; Vorkommen bei allen megaloblastären Anämien*.

2.2.53. Megalozyten; besondere. Erythrozytenform; sind größer als normale Erythrozyten und haben eine leicht ovale Form, sind hämoglobinreich. Vorkommen bei Cobalamin*- u. Folsäure-Mangel. Nach Substitutionsbehandlung werden sie durch normale Erythrozyten ersetzt.

2.2.54. Metabolit; im Stoffwechsel* durch Enzymreaktionen entstandene oder veränderte Verbindung.

2.2.55. Möller-Barlow-Krankheit (Julius O. M., Chir., Königsberg, 1819-1887; Sir Thomas B., Päd., London, 1845-1945); infantiler Skorbut*; schwere Avitaminose* (Ascorbinsäuremangel) der Säuglinge und Kleinkinder; *Ursache:* einseitige Ernährung (Kuhmilch, kein frisches Obst u. Gemüse); *Symptome:* anfangs Mattigkeit, Appetitmangel, Gewichtsverlust, Kopfschmerzen, später starke Berührungsempfindlichkeit (sog. Hampelmannphänomen), Neigung zu Blutungen an Zahnfleisch, Haut und Muskulatur; typische Skelettveränderungen mit Auftreibung der Knorpel-Knochen-Grenze der Rippen (skorbutische Stufenbrust), Epiphysenlösung und subperiostalen Blutungen; blutungsbedingte hypochrome, z. T. auch megaloblastäre Anämie*; *Diagnose:* erhöhte Tyrosinkonzentration in Blut und Urin; erniedrigte Ascorbinsäurekonzentration im Blut; *Therapie:* Ascorbinsäure*; siehe Skorbut*.

2.2.56. Myelose, funikuläre; syn. funikuläre Spinalerkrankung. Rückenmarkschädigung bei Mangel an Cobalamin* durch unsystemische Entmarkung markhaltiger Nervenfasern v. a. im Bereich der Seiten- u. Hinterstränge infolge Störung der Myelinsynthese; kann zu irreversiblen neurologischen Ausfällen führen; *Ursache:* meist gestörte Resorption*, evtl. ungenügende Zufuhr oder erhöhter Verbrauch von Cobalamin*. *Symptome:* Unabhängig vom hämat. Veränderungen und Allgemeinsymptomen (s. Anämie*,

perniziöse) können Sensibilitätsstörungen (insbes. Störungen der Propriozeption), Parästhesien, Ataxie, Abschwächung von Reflexen, motor. Lähmungen. Pyramidenbahnzeichen, Polyneuropathie* u. evtl. psychische Symptome auftreten. Verminderte Cobalaminkonzentration im Blut, daher Substitution von Cobalamin*.

2.2.57. Myelomalazie; sog. Rückenmarkerweichung; Nekrose des Rückenmarks infolge Ischämie; bei Thrombose* oder Embolie spinaler Gefäße.

2.2.58. Nervenlähmung, traumatische periphere: Schädigung eines peripheren Nervs; Lähmung ist der Oberbegriff für die Minderung oder den Ausfall der Funktionen eines Körperteils: Bewegungseinschränkungen, Sensibilitätsstörungen. Die Vitamine des B-Komplexes bezeichnet man auch als *Nervenvitamine*.

2.2.59. Neurotransmitter (Überträgersubstanzen); Kleine, diffundierbare Moleküle, die in Vesikeln des präsynaptischen Nervenendes (Synapse) gespeichert sind, durch ein Aktionspotential freigesetzt werden und in ZNS (Zentralnervensystem) sowie peripherem Nervensystem die Erregungsweiterleitung bewirken. Nach Bindung an spezifische Rezeptoren der postsynaptischen Membran kommt es infolge Permeabilitäts- (Durchlässigkeit) und Potentialänderung zu De- oder Hyperpolarisation. Inaktivierung: enzymatisch (Monoaminoxidase) oder durch Wiederaufnahme in das präsynaptische Nervenende. *Einteilung* nach chemischer Struktur in: Amine (Acetylcholin, Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin, Histamin, Aminosäuren [Aspartat, Glutamat, Glycin*, GABA(Buttersäure)], Nukleotid [ATP (Phosphat, beeinflusst Muskeln, Atmung)] u. Peptide.

Serotoninwiederaufnahme-Hemmer, Mononinoxidasehemmer werden als Antidepressiva eingesetzt. Sie verzögern den Abbau.

Die Neurotransmitter steuern mentale Vorgänge (Hunger, Sättigkeit, Müdigkeit usw.) Melatonin geht aus dem Serotonin hervor und wird nur im Schlaf erzeugt. Mangel an Neurotransmitter erzeugt mit Sicherheit Depressionen und Migräne, das ist heute, nach 40 Jahren medizinischer Diskussion gesichert. Die Biochemiker wußten es schon damals, es steht in alten Lexika aus den 60er Jahren. Es herrschte bisher tödliches Schweigen!*

2.2.60. Nitrate; Salze der Salpetersäure (HNO₃); natürliches Vorkommen in extremen Trockengebieten (Chilesalpeter), im Boden, Regen- und Trinkwasser sowie in pflanzlichen Nahrungsmitteln (z. B. Wurzel- u. Blattgemüse); Bestandteil stickstoffhaltiger Düngemittel. Bei zu langer Aufbewahrung der Lebensmittel an der Luft können sich Nitrate in Nitrite und im Magen-Darmtrakt zusammen mit Aminen in stark **krebserzeugende Nitrosamine*** umwandeln.

N., organische; Ester der Salpetersäure, z. B. Nitroglycerol, Isosorbiddinitrat, Isosorbidmononitrat und verwandte Verbindungen. *Wirkungen* auf glatte Muskulatur, Erweiterung der venösen Kapazitätsgefäße (stärker als Erweiterung arterieller Widerstandsgefäße) mit nachfolgender Senkung von Vor- und Nachlast des Herzens; die Entlastung des Herzens vermindert den Sauerstoffbedarf.

Nitratvergiftung: Durch nitrathaltiges und bakteriologisch durch Umwandlung von Nitrat in toxisch wirkendes Nitrit verursachte Methämoglobinämie (im Blut). Mögliche Nitratquellen sind Trinkwasser mit einem Nitratgehalt >35-70 mg/dl oder Nahrungsmittel (bakteriologische Umwandlung des Nitrats).

2.2.61. Nitrosamine; Stickstoff-Nitrosoverbindungen von Aminen; allgemeine Formel R-NH-NO; Nitrosamine entstehen im Sauren bei Anwesenheit von Nitrit und Aminen (z. B. in eiweißreichen Nahrungsmitteln). **Sie sind starke Gifte und potente Tumorverursacher (Krebs);** Vorkommen v. a. in gepökeltem bzw. geräuchertem Fleisch, Käse, Wurst und Tabakrauch; Bildung auch durch Bakterien und Trichomonaden (tier. Einzeller).

2.2.62. Nyktalopie; Nachtblindheit; eingeschränkte Sehfähigkeit in der Dämmerung und im Dunkeln; teilweiser oder völliger Ausfall des Stäbchensehens; z. B. Retinopathia; auch bei Degeneration* der Netzhaut, Mangel an Vitamin A*, ausgedehnten Narben in der Netzhautperipherie.

2.2.63. Obstipation (stopfen); Stuhlverstopfung; Sammelbegriff für heterogene Störungen, die durch erniedrigte Stuhlfrequenz (<3/Woche) und notwendiges starkes Pressen bei der Defäkation gekennzeichnet sind. *Symptome:* Häufig sogenannter verlangsamer Kolontransit, bes. bei Frauen; Auftreten auch bei Diabetes mellitus, Hypothyreose, Schwangerschaft oder medikamentös bedingt (Neuroleptika, Antidepressiva, Calciumantagonisten, Opiate, Diuretika, Calciumpräparate);

2.2.64. Ödem; Geschwulst, Schwellung, Hydrops, Wassersucht; schmerzlose, nicht gerötete Schwellungen infolge Ansammlung wässriger Flüssigkeit in den Gewebespalten, z. B. der Haut und der Schleimhäute. Ödeme finden sich an fast allen Körperstellen. *Beispiele:* Stauungsödem (Herz, Beine, Knochen, Lunge, Thrombose); Nieren- und Leberödeme; Entzündungen; Hungerödeme (Vitaminmangel).

2.2.65. Ossifikation; syn. Osteogenese; Bildung von Knochengewebe. Die normale O. beginnt beim Feten als *desmale O.* mit direkter Umwandlung von Bindegewebe in Knochen (z. B. Bildung von Clavicula u. Belegknochen des Schädels). Die zweite Ossifikationsform der Fetogenese ist die *perichondrale O.* mit Bildung von Knochengewebe um die Knorpelstäbe der künftigen Röhrenknochen herum. Beim Erwachsenen wird die Erneuerung dieser Knochenmanschette (z. B. nach Frakturen) als *periostale O.* bezeichnet. Schließlich folgt während der Fetogenese die *enchondrale O.*, die bis zum Abschluss des Längenwachstums stattfindet u. von der Grenze zw. Epiphyse u. der gefäßreichen Metaphyse ausgeht. Die lebenslange Knochenerneuerung wird als *endostale O.* bezeichnet. *Pathol. O.* ist Verknöcherung anderer Gewebearten (Knorpel, Bindegewebe, Muskulatur), z. B. bei Myositis ossificans, Paraosteoarthropathie.

2.2.66. Osteomalazie; erhöhte Weichheit u. Verbiegungstendenz der Knochen durch mangelhaften Einbau von Mineralstoffen in die normal od. überschüssig gebildete Knochenmatrix (Osteoid) als sek. Ossifikations*-störung; häufigste Ursache Rachitis*, Malabsorption*, Calciferol-Stoffwechselstörung, primäre Phosphatstörungen*; *Symptome:* diffuse Skelettbeschwerden bis hin zu schmerzbedingter Unbeweglichkeit; Hypokalzämie, evtl. Hypophosphatämie*, Anstieg von alkalischer Phosphatase u. Parathormon; *Therapie:* je nach Grunderkrankung orale Calcium- oder Phosphatzufuhr, Calciferole* bzw. Calciferol-Metabolite*; bei Malabsorption* Calciferole* parenteral.

2.2.67. Osteopathie, alimentäre; sog. Hungerosteopathie; durch Mangelernährung (insbes. Protein-, Calcium-, Calciferolmangel) auftretende Brüchigkeit des Skeletts mit mangelhaftem Knochenanbau bei normalem Längenwachstum. *Symptome:* Knochenschmerzen und erhöhte Knochenbrüchigkeit i. S. einer Osteoporose* oder Osteoporomalazie mit Muskelschwäche.

2.2.68. Osteoporose; Erkrankung des Skelettsystems mit Verlust bzw. Verminderung von Knochensubstanz u. -struktur u. erhöhter Frakturanfälligkeit;

Ätiol.: primäre O.: bisher weitgehend ungeklärt, als Teilfaktoren bei der postmenopausalen u. senilen O. sind Östrogenmangel u. Immobilisation bekannt; sek. O.: Grunderkrankungen. *Sympt.:* 1. präklin. O.: keine Frakturen oder Wirbilverformungen; signifikante Verminderung der Knochenmasse gegenüber alters- u. geschlechtsentsprechender Norm; 2. manifeste O.: mindestens eine Wirbelfraktur bei inadäquatem oder fehlendem Trauma u. evtl. extravertebrale Frakturen; in ausgeprägten Fällen Rumpfvverkürzung, Rundrücken, quere Hautfalten in der Flankenregion;

chron. Schmerzsyndrom bes. im Rumpfbereich; *Diagn.:* (radiol.) Verminderung der Knochenmasse in der Osteodensitometrie; Grund- und Deckplatteneinbrüche der Wirbelkörper, Keilwirbel, Fischwirbel; (labordiagn.) Calcium*, Phosphor*, alkalische Phosphatase im Referenzbereich; (histol.) evtl. Beckenkammbiopsie. *Therapie:* physikalische Ther., optimale Calciumzufuhr, Calciferole* und Calciferol-Metabolite* (Alfacalcidol, Calcitriol), Bisphosphonate; Stimulation der Osteoblasten mit Fluoriden, Hemmung der Osteoklasten mit Calcitonin; *Proph.:* körperliche Aktivität (Gymnastik), calciumreiche Ernährung.

2.2.69. Pankreatitis; primär nichtinfektiöse Entzündung des Pankreas (Bauchspeicheldrüse); gehäuftes Auftreten bei Gallenwegserkrankungen, Papillenstenose und Alkoholkrankheit*; außerdem bei meist stumpfem Bauchtrauma, abdominaler Op., ERCP, i. R. von Hyperlipoproteinämien, Hyperparathyroidismus, Ulkuskrankheit mit Penetration, Virusinfekten (z. B. Mumps, Hepatitis, AIDS), medikamentös (Diuretika, Glukokortikoide, Antibiotika* u. a.), sog. Transplantations-Pankreatitis (ischämisch postop. und bei Abstoßung des Organs).

2.2.70. Polyneuropathie; Erkrankung peripherer Nerven aus nichttraumatischer Ursache.; *Symptome:* distal betonte, strumpfförmige sensible Reiz- bzw. Ausfallerscheinungen, z. B. als Parästhesien oder. (ziehende) Schmerzen bzw. Hypästhesie u. Pallhypästhesie; Beginn meist an der unteren, im weiteren Verlauf schlaffe Lähmung, Muskel-Atrophie* und Störungen des vegetativen Nervensystems (Herz-Kreislauf-System, Blase, Mastdarm, Sexualfunktion, Haut). Typisch ist ein symmetrisches Verteilungsmuster der Symptome; asymmetrischer Befall; bei Diabetes mellitus und Vaskulitis; Porphyrie* u. a.; Stoffwechsel*-störungen, Urämie; bei Malabsorption* u. Malnutrition* (Beriberi*, Pellagra*, Zöliakie* u. a.); Bleivergiftung, Thalliumvergiftung, durch Alkohol und Medikamente, Kollagenosen, rheumatoide Arthritis. *Therapie:* Behandlung der Grundkrankheit bzw. Ausschaltung von Noxen, Physiotherapie, Nahrungsergänzung.

2.2.71. Porphyrie; (Purpur); angeborene oder erworbene Störung der Biosynthese von Häm (Porphyrin) mit Überproduktion, Akkumulation od. vermehrter Exkretion von Porphyrinen* oder deren Vorstufen;

2.2.72. Porphyrine; Verbindungen (cyclische Tetrapyrrole) mit dem Gerüst Porphin und versch. substituierten Seitenketten; Metalloporphyrin (z. B. Häm, Hämin, Cobalamin*) enthalten komplex gebundene Metallionen (Eisen*, Magnesium*, Cobalt*) sind oft farbig u. prosthetische Gruppe vieler Chromoproteine (z. B. Hämoglobin, Myoglobin, Chlorophyll. Die Biosynthese erfolgt v. a. im Knochenmark in Leber und Mitochondrien: CoA* u. Glycin* reagieren unter Decarboxylierung zu Deltaamino-lävulinsäure. Diese Reaktion ein Schlüsselenzym, das durch Häm und Hämin allosterisch gehemmt (negative Rückkopplung) wird. Zwei Moleküle (ALS) kondensieren unter Wasserabspaltung zu Porphobilinogen. Der Tetrapyrrolring entsteht aus vier Molekülen PBG unter Abspaltung von vier Molekülen NH₃ (Porphobilinogen-Desaminase). Durch Decarboxylierung entsteht Koproporphyrinogen III, aus dem durch erneute Decarboxylierung u. Dehydrierung Protoporphyrinogen gebildet wird. Weitere Oxidation und Einbau von Fe²⁺ (Ferrochelatase) führen zu Häm. Der Abbau der P. zu Gallenfarbstoffen erfolgt v. a. in Leber, Knochenmark u. Milz. Störungen des Porphyrinstoffwechsels führen zur Porphyrie*.

2.2.73. Phosphatstörungen; Stoffwechselanomalien, die aufgrund von Störung der Nierenfunktion (Enzymdefekte?) entweder bei vermehrter Phosphatausscheidung zu einer erniedrigten Phosphatkonzentration im Blut oder bei verminderter Phosphatclearance (Nierenleistung) zu erhöhten Phosphatwerten im Blut führen; die Symptomatik entspricht dem sogenannten Pseudo-Hyperparathyroidismus* (Phosphatdiabetes, Störung im

Blut) bzw. dem Pseudohypoparathyroidismus (Nieren, Schilddrüse).

Symptome: chron. Phosphatdiabetes (Vitamin-D-resistente Rachitis*, Regulationsstörung im Calciferolstoffwechsel (Vitamin D)). Die Hyperphosphatämie bewirkt eine ersetzende Ausschüttung von Parathormon (Nebenschilddrüse gestört) mit der Folge einer Knochenentkalkung und Erhöhung der alkalischen Serumphosphatase unter dem krankhaften Bild einer Rachitis* (Nieren, Knochen). Ausfall von Calcium- oder Magnesiumphosphaten als milchartige Trübung im Harn. **Mögliche Folgen:** Rachitis* und Osteomalazie*, Vergrößerung von Körperteilen, krankhafte Zellvermehrung (Blut), osteolyt. (Knochen-) Metastasen.

2.2.74. Radikal (radix Wurzel); (chem.) Bezeichnung für Atome, Moleküle u. Ionen mit ungepaarem Elektron; früher auch Bez. für stabile Atomgruppen mit spezif. Struktur innerhalb eines Moleküls (Substituent, heute vorwiegend als Rest bezeichnet). Die Stabilität von Radikalen ist abhängig von Gegebenheiten. Die kurzzeitige Existenz stark reaktionsfähiger freier Radikale ist nachgewiesen (Reaktionsprodukte).

2.2.75. Resorption; (Aufsaugung); 1. Aufnahme von Stoffen (z. B. Nahrungsmittel, Medikamente) über die Haut oder Schleimhaut (Magen-Darm-Trakt, Atmungsorgane) oder aus Geweben (injizierte Arzneimittel) in die Blut- oder Lymphbahn; 2. aktiver und passiver Vorgang zur Rückgewinnung (Reabsorption) von Wasser und anorganischen und organischen Substanzen aus dem Primärharn der Nierentubuli in die peritubulären Kapillaren. *R., paraportale;* Aufnahme von Stoffen aus dem Darminhalt direkt in die Blutbahn unter Umgehung der Leber.

2.2.76. Rhodopsin; sog. Sehpurpur; Photorezeptorprotein in den Stäbchen der Netzhaut; lichtempfindliches integrales Membranprotein, das aus dem Protein Opsin und der Vorstufe Alltrans-Retinol (s. Vitamin A*) besteht. Der veränderte Ladungszustand löst an der Synapse der Photorezeptorzelle ein Signal aus, das zum ZNS weitergeleitet wird.

2.2.77. Stoffwechsel; syn. Metabolismus; Gesamtheit aller lebensnotwendigen Reaktionen im Organismus; Bestandteile der aufgenommenen Nahrungsmittel werden entweder zur Assimilation oder zur Dissimilation verwendet. Viele Reaktionen des St. verlaufen in Zyklen (z. B. Harnstoffzyklus) und werden auf verschiedenen Ebenen reguliert. Der ständig in lebenden Organismen stattfindende Abbau- u. Resyntheseprozess wird Stoffumsatz genannt.

St., anomalien; auch Stoffwechsel*-störungen; krankhafte Abweichungen der Stoffwechselforgänge, die häufig durch Enzymmangel verursacht sind; sie können sich in jedem manifestieren. Die Krankheiten sind pathogenetisch gekennzeichnet durch:

1. Erhöhung von Stoffwechselzwischenprodukten (z. B. Alkaptonurie, Porphyrinurie); 2. Speicherung von Stoffwechselprodukten (Thesaurismosen); 3. Produktion von ungewöhnlichen Metaboliten (z. B. Dicarbonsäuren bei Fettsäureoxidationsstörungen, Phenylbrenztraubensäure bei Phenylketonurie); 4. Defekte des Transports von Substanzen (z. B. Hartnup-Krankheit).

2.2.78. Tetanie (Spannung, Krampf); anfallartige Störung der Motorik und Sensibilität als Zeichen einer neuromuskulären Übererregbarkeit; pathogenetische Einteilung nach der Gesamtcalciumkonzentration im Blut in normo- und hypokalzämische T.; Formen: 1. Manifeste mit schmerzhaften tonischen Krämpfen* der Muskulatur, evtl. *Pföichenstellung* der Hand, Karpopedalspasmen od. Equinovarusstellung der Füße, Kontraktion der mimischen Muskulatur (sog. Tetaniegesicht mit gespitzten Lippen), idiomuskulärer Kontraktion, Parästhesien insbes. im Bereich der Arme, evtl. Sensibilitätsstörungen (v. a. Anästhesie u. Hypopathie); 2. latente 1. mit uncharakterist. psych. Störungen, Antriebsstörung (Minderung), evtl. Parästhesien u. Sensibilitäts-

störungen; 3. chronische T.: zusätzl. zu den Sympt. der manifesten T. Katarakt*, Migräne, Konjunktivitis u. Lichtscheu, Candidosen der Haut, Onychomykosen, evtl. intrakranielle Verkalkungen; **Diagn.:** Blutanalyse; von Calcium, Magnesium*, Kalium*, Phosphat u. Chlorid im Serum, evtl. der Calcium- u. Phosphatausscheidung im Urin

T., rachitogene; mit der Rachitis* auftretende hypokalzämische Tetanie im Kindesalter, bes. in der spontanen Heilungsphase im Frühjahr (sog. Heilungskrise). Durch die Frühjahrs- oder auch durch kleine Dosen von Calciferolen* wird offenbar die Calciumaufnahme des wachsenden Skeletts stärker als die Calcium-Resorption* im Darm stimuliert, wodurch es zu einer Hypokalzämie* kommt.

2.2.79. Thrombose; vollständiger oder teilweiser Verschluss von Arterien und Venen sowie der Herzhöhlen durch intravasale Blutgerinnung mit Bildung von Blutkoageln aus Thrombozytenaggregaten u. Fibrin. **Symptome:** drei wesentliche Faktoren 1. Gefäßwandschaden (durch Entz., Arteriosklerose, Trauma), 2. herabgesetzte Blutströmungsgeschwindigkeit (Stase u. verminderte Zirkulation z. B. bei Varizen, Operation, Herz-Insuffizienz*); 3. veränderte Blutzusammensetzung (Hyperkoagulabilität, verstärkte Thrombozytenaggregation) meist im Bereich der unteren Extremitäten; Th. der Armvenen.

Formen: 1. **arterielle Th.:** akuter Arterienverschluss bei vorbestehender Arteriosklerose meist im Bereich der unteren Extremitäten; **Symptome:** subakut einsetzende Schmerzen und häufig inkomplettes Ischämiesyndrom; 2. **venöse Th.:** Thromboseentstehung im oberflächl. (Thrombophlebitis) bzw. tiefen (Phlebothrombose) Venensystem; gehäuftes Vorkommen bei Protein-C- und Protein-S-Mangel, Antithrombin-III-Mangel, bei Frauen >40. Lj., bestehender Varikose, Adipositas, hormonellen Veränderungen (Kontrazeptiva, Schwangerschaft, Cushing-Syndrom), Diabetes mellitus, Vena-cava-inferior-Syndrom, Polytrauma u. längerem Op. sowie als paraneoplastisches Syndrom; **Allgemeinsymptome** wie Fieber, BKS-Anstieg, Leukozytose, Tachykardie; **lokale Sympt.:** bei Thrombophlebitis im Bereich des verhärtet tastbaren Venenstrangs Entzündungszeichen, kein Ödem der Extremität; bei Phlebothrombose, Überwärmung, Schwellung (Umfangsdifferenz >1,5 cm), Verfärbung des herabhängenden Beins, oberflächliche Kollateralvenen (sog. Warnvenen), u. U. spontane Schmerzen im Bereich des Venenverlaufs, bei Husten zunehmend.

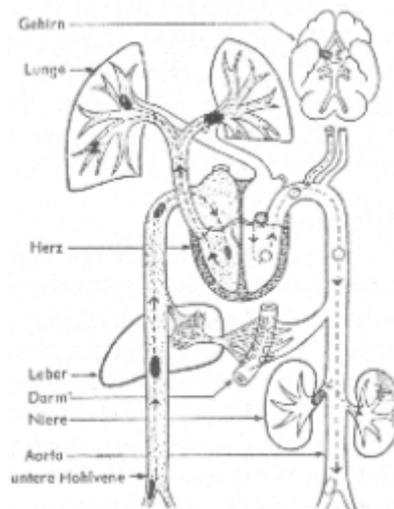


Abb.: 2.2.2. Mit Vitamin K vorbeugen ist besser als heilen.; schematische Darstellung der Embolie: schwarzer Thrombus, Lungenembolie; weißer Th., Hirn- u. Beinarterien; schraffierter Th., Infarkt der Niere

bestehender Varikose, Adipositas, hormonellen Veränderungen (Kontrazeptiva, Schwangerschaft, Cushing-Syndrom), Diabetes mellitus, Vena-cava-inferior-Syndrom, Polytrauma u. längerem Op. sowie als paraneoplastisches Syndrom; **Allgemeinsymptome** wie Fieber, BKS-Anstieg, Leukozytose, Tachykardie; **lokale Sympt.:** bei Thrombophlebitis im Bereich des verhärtet tastbaren Venenstrangs Entzündungszeichen, kein Ödem der Extremität; bei Phlebothrombose, Überwärmung, Schwellung (Umfangsdifferenz >1,5 cm), Verfärbung des herabhängenden Beins, oberflächliche Kollateralvenen (sog. Warnvenen), u. U. spontane Schmerzen im Bereich des Venenverlaufs, bei Husten zunehmend.

Thrombophlebitis akute Thrombose* oberflächliche Venen mit entzündlichen Reaktion der Gefäßwand, häufig im Bereich variköser Veränderungen.

2.2.80. Thrombozyten; Blutplättchen; von Megakaryozyten im Knochenmark gebildete kernlose, scheibenförmige, korpuskuläre Blutbestandteile mit einem Durchmesser von 2 - 3,5µm und einer Dicke von 0,5 - 0,75µm; werden von einer Zellmembran umschlossen, die vom endoplasmatischen Retikulum der Megakaryozyten abstammt.

2.2.81. Wernicke-Enzephalopathie; auch Wernicke-Korsakow-Syndrom, diffuse Erkrankung im Erwachsenenalter; Thiaminmangel durch verminderte Zufuhr oder Malabsorption* bei Alkoholkrankheit*, Magenkarzinom, nach Magenresektion; so punktförmige Blutungen und Wucherung der Gefäßwandzellen ohne entzündliche Infiltrationen; kleiner Magen, Augenmuskeln.

Symptome sind Augenbewegungsstörungen, fehlende Reflexe, Bewusstseins- u. vegetative Störungen, Durchblutungsstörungen.

Behandlung: Gabe von Vitaminen (Thiamin*).

2.2.82. Zinkmangeldermatitis; nässende Entzündung der Haut infolge ungenügender Zufuhr (Fehlernährung) oder verminderter Resorption* (Darm-Op, Darmstörungen) von Zink*. *Symptome:* Krustenbildung in Gesicht und Genitalien, Analbereich, Blasenbildung an Fingern und Zehen,.

2.2.83. Zöliakie; gluteninduzierte bzw. glutensensitive Enteropathie (Erkr. der Dünndarmschleimhaut) im Säuglings- u. Kindesalter; das entspr. Krankheitsbild des Erwachsenen heißt „einheimische Sprue“. Das in vielen Getreidearten vorkommende Kleberprotein Gluten mit seiner pathogenet. bedeutsamen glutamin- u. prolinreichen Gliadinfraktion führt aufgrund einer Immunreaktion (Antikörper-*bildung) zu schweren Veränderungen der Dünndarmschleimhaut. Der Mangel an schleimhautgebundenen Verdauungs-Enzymen* und die Reduktion der Dünndarmoberfläche führt zum Verlust der Funktion des Dünndarms für die meisten Nährstoffe, einschließlich Mineralien und Vitamine. Bei langjährigem Verlauf besteht erhöhtes Karzinomrisiko; gehäuftes Auftreten mit Diabetes mellitus.

3. Lebenswichtige (essentielle) Stoffe

3.1. Elemente

Die lebenswichtigen Elemente, die der Mensch für eine gesunde Existenz benötigt, werden als **Mineralstoffe und Spurenelemente** bezeichnet. Diese Stoffe sind im Gegensatz zu Vitaminen, die aus zum Teil recht komplexen Molekülen bestehen, einfache Stoffe, die in Form von Salzen (Säuren, Basen) der anorganischen Chemie angehören und täglich über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie erfüllen lebenswichtige Aufgaben. So sind sie beispielsweise das Baumaterial von Knochen und Zähnen, steuern Wasserhaushalt und Stoffwechsel* und sind für die Funktionen von Nerven und Muskeln unentbehrlich.

Im Gegensatz zu Proteinen, Kohlenhydraten oder Fetten werden die Mineralstoffe im Organismus weder produziert noch verbraucht. Da sie jedoch kontinuierlich ausgeschieden werden, müssen sie ersetzt werden. Ebenso vielfältig wie die Funktionen von Mineralstoffen sind, ebenso zahlreich sind demgemäß die Erkrankungen, die infolge eines Mangels dieser lebenswichtigen Substanzen auftreten können.

3.1.1. Mineralstoffe sind für den Körper unerläßliche Stoffe (Salze, Säuren, Basen), die ebenso wie die Vitamine einer täglichen Zufuhr bedürfen. Man unterteilt die Mineralstoffe in *Makromineralien* und *Mikromineralien*. Aus den Bezeichnungen (makro: [gr.] "lang, groß", mikro: [gr.] "klein, fein, gering") geht bereits hervor, daß Makroelemente jene Mineralstoffe sind, bei denen ein höherer *Tagesbedarf* (über 100 mg) gegeben ist. Die übrigen Mineralien werden als Mikronährstoffe oder *Spurenelemente* bezeichnet. Zu den *Mineralstoffen* (auch in Verbindungen) gehören: *Wasserstoff* (¹H, Wasser), *Kohlenstoff* (⁶C), *Stickstoff* (⁷N), *Sauerstoff* (⁸O), *Natrium* (¹¹Na), *Magnesium* (¹²Mg), *Phosphor* (¹⁵P), *Schwefel* (¹⁶S), *Chlor* (¹⁷Cl, Chlorid), *Kalium* (¹⁹K), *Calcium* (²⁰Ca). Die gasförmigen Elemente werden nur in ihren Verbindungen aufgenommen.

Die hochgestellten Zahlen sind die Ordnungszahlen im Periodensystem der Elemente (s. Seite 4).

3.1.2. Spurenelemente sind Mineralstoffe, die in kleinerer Menge (*Tagesbedarf* unter 100 mg) für den Körper notwendig sind. Man nennt sie auch Mikromineralien. Während bei den Makromineralien dem Körper täglich größere Mengen über die Nahrungsaufnahme zugeführt werden müssen, genügen bei den Mikromineralien bereits Spuren davon deshalb die Bezeichnung 'Spurenelemente'. Zu den *Spurenelementen* gehören: *Fluor* (⁹F), *Silicium* (¹⁴Si), *Vanadium* (²³V), *Chrom* (²⁴Cr), *Mangan* (²⁵Mn), *Eisen* (²⁶Fe), *Cobalt* (²⁷Co), *Nickel* (²⁸Ni), *Kupfer* (²⁹Cu), *Zink* (³⁰Zn), *Selen* (³⁴Se), *Molybdän* (⁴²Mo), *Jod* (⁵³I).

3.1.3. Bedeutung. Wie die Vitamine einzigartige chemische Einheiten sind, die in bestimmten Situationen der Schlüssel zu besonderen biologischen Abläufen sind, so gilt dies auch für Mineralstoffe und Spurenelemente. Kein Mineralstoff kann durch einen anderen ersetzt werden und kein Spurenelement kann durch ein anderes ersetzt werden. Fehlt auch nur ein einziger essentieller (lebenswichtiger) Stoff im Organismus, ist oder wird der Mensch krank. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

Von vielen Spurenelementen weiß man, daß sie wirken, weil sie eine wesentliche Rolle in der Enzymstruktur spielen. Enzyme* sind die 'Katalysatoren' der biologischen Vorgänge im Körper. Ohne sie würden viele wichtige Reaktionen sehr langsam oder erst gar nicht ablaufen. Die Elemente werden auch für den Transport wichtiger Nährstoffe im Körper sowie für die Bildung von Blut, Gewebe und Knochen gebraucht. Von einigen Spurenelementen ist bekannt, daß sie für die Bildung der DNA wichtig sind. Die DNA speichert die gesamte Erbinformation und ist in jeder Zelle enthalten.

Da unser Organismus Mineralstoffe und Spurenelemente (und acht Aminosäuren) nicht selber produzieren kann, sie jedoch stän-

dig ausgeschieden werden, müssen sie permanent ersetzt werden. Der *Tagesbedarf* für die einzelnen Mineralstoffe und Spurenelemente ist je nach Lebenssituation (Schwangerschaft, Stillen, Krankheit, Sport, körperliche Arbeit, Alkoholgenuß usw.) verschieden hoch. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) gibt Richtwerte vor. Anzumerken ist, daß die DGE nicht unabhängig ist. Ihre Dokumentationen und Informationen besorgt *dimdi*, eine Einrichtung des medizinisch-industriellen Komplexes in Köln. Hier haben wir darauf verzichtet, nicht übereinstimmende Werte aus verschiedenen Veröffentlichungen aufeinander abzustimmen; wir haben sie so gelassen, wie wir sie vorgefunden haben. Es gibt zu viele Studien, die sich widersprechen (von sogenannten Experten und Mietmäulern).

Insgesamt kann jedoch festgestellt werden, daß die in unterschiedlichen Ländern (und dadurch bedingt Ernährungsgewohnheiten) durchgeführten Forschungen keine gravierenden Diskrepanzen aufweisen, sondern in ihren Forschungsergebnissen im Wesentlichen übereinstimmen oder zur Übereinstimmung gebracht wurden..

3.1.4. Ursachen für Mineralstoffmangel. Um die Lesbarkeit zu erleichtern sind im Nachfolgenden unter der Bezeichnung „Mineralstoffe“ stets *Mineralstoffe und Spurenelemente* gemeint. Diese Vereinfachung ist insofern akzeptabel, weil Spurenelemente ebenfalls Mineralstoffe sind (die der Körper in geringerer Menge benötigt).

Ein Mangel an Mineralstoffen ist meist auf eine *verminderte Aufnahme durch die Nahrung* zurückzuführen. Daneben ist es auch wichtig zu erwähnen, daß durch das Raffinieren von an sich mineralstoffreichen Lebensmitteln viele *Spurenelemente* verlorengehen. Beispielsweise enthält Zucker nach dem Raffinieren nur mehr einen kleinen Bruchteil der Mineralstoffe, welche im Rohzucker noch enthalten waren. Ähnliches gilt für Weizen, Reis und alle übrigen Getreide nach dem Mahlen. Die wertvollsten Stoffe wandern als Kleie ins Tierfutter, nicht in den Organismus der Menschen.

Eine verminderte Aufnahme durch das *Trinkwasser* kann ebenfalls zu einem Mineralstoffmangel führen, da einige Spurenelemente zu einem großen Teil über das Wasser aufgenommen werden, sodaß es bei einem mineralstoffarmen Wasser ebenfalls zu Mangelerscheinungen kommen kann (z.B. bei Jod).

Neben einer verminderten Zufuhr kann auch ein *erhöhter Bedarf* die Ursache für Mineralstoffmangel sein. Ein solcher liegt beispielsweise für Frauen vor in Zeiten der Schwangerschaft, weil schwangere Frauen und stillende Mütter eine größere Menge an Mineralstoffen benötigen. Um wieviel sich der Tagesbedarf bei Schwangeren und stillenden Müttern erhöht hängt vom jeweiligen Mineralstoff/Spurenelement ab und ist auch aus *Tabellen* ersichtlich. Eine *verminderte Aufnahme im Darm* kann einen Mineralstoffmangel verursachen, wenn es bei chronischen Darmerkrankungen zu Absorptionsstörungen kommt.

3.1.5. Mögliche Maßnahmen um einen Mineralstoffmangel zu verhindern. Folgende Ratschläge können Ihnen dabei helfen einen Mineralstoffmangel erfolgreich zu vermeiden: *Essen sie vorwiegend Lebensmittel, die reich an Mineralstoffen sind.* Versuchen sie vermehrt Lebensmittel zu essen, die nicht raffiniert sind. Vollkorn und Zucker enthalten z.B. ein Vielfaches an Spurenelementen, wenn sie nicht industriell (raffiniert) behandelt wurden.

Beim *Kochen* oder bei *starkem Erhitzen* gehen einige Vitalstoffe verloren, durch *Pellen* oder *Schälen* werden noch mehr entfernt. Kartoffeln zum Beispiel verlieren durch Schälen 3/4 ihres Fluorgehaltes. Besonders hoch sind die Verluste bei Gemüse, das in Wasser gekocht wird, welches dann noch *weggegossen* wird. Vermeiden sie also (allzulanges) Kochen von Gemüse und essen sie, wenn möglich, die Schale vom Gemüse mit.

Die Aufnahme eines Spurenelementes beeinflusst auch die Aufnahme von anderen und wird wiederum davon beeinflusst. Eisenmedikamente können beispielsweise die Aufnahme von Kupfer*

negativ beeinflussen. Weiter treten Kobalt und Eisen* im Darm einen Wettstreit um die Aufnahme an. Auch die sonst sehr gesunden Ballaststoffe verringern eine Aufnahme von Mineralstoffen. *Sie sollten deshalb bei einer ballaststoffreichen Kost auch für die ausreichende Aufnahme von Spurenelementen sorgen.* Erwähnenswert ist auch, daß die Aufnahme von Zink* und Eisen* besonders durch Tee und in geringem Maß auch durch Kaffee verhindert wird. Kaffee verursacht zusätzlich eine vermehrte Ausscheidung von Mineralstoffen durch den Harn, da er harntreibend wirkt. Bei regelmäßigem Kaffeegenuß erhöht sich dadurch auch der tägliche Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen.

3.1.6. Mineralstoff-Überdosierung. Grundsätzlich ist bei manchen Mineralstoffen eine Überdosierung möglich, jedoch tritt diese in der Regel nur dann auf, wenn hochdosierte *Mineralstoff-Präparate* in übertriebener Menge eingenommen werden und der *Mineralstoffhaushalt* ins Ungleichgewicht gerät. Zu solchen Ungleichgewichten kann es auch kommen, wenn jahrelang an *einseitigen Ernährungsgewohnheiten* festgehalten wird. Die große Mehrzahl der Menschen, die *sich gesund ernähren*, werden keine Mineralstoffe oder Spurenelemente in Überdosis aufnehmen, aber es kann dennoch zu *Mangelerscheinungen* kommen.

Erstens, wenn jemand eine ungesunde, *unausgewogene Kost* mit nur wenigen unterschiedlichen Nahrungsmitteln zu sich nimmt, die reich an einem oder zwei bestimmten Spurenelementen sind. *Zweitens* kann durch menschliche *Fehler bei der Verarbeitung* ein Lebensmittel mit einer zu hohen Menge an einem Spurenelement verdorben sein. Leider gibt es zu häufig Lebensmittelskandale. Jedes verdorbene (verseuchte) Lebensmittel beinhaltet ein gesundheitliches Risiko für den Verbraucher.

Bei normalem Essen kommt es, soweit bekannt ist, zu keiner Überdosierung der nützlichen Mineralstoffe und Spurenelemente, aber verstärkte Forschungen weisen darauf hin, daß selbst normale Kost toxische (giftige) Stoffe enthalten kann. Es ist selbstverständlich sinnvoll Nahrung zu sich zu nehmen, die 'natürlich' belassen und so wenig wie möglich bearbeitet worden ist, aber noch wichtiger ist eine ausgewogene Kost mit verschiedenen Lebensmitteln. Ein Ernährungsproblem bilden die künstlichen Zusatzstoffe, die den Gaumen betrügen. Minderwertige Nahrungsmittel werden oft mit *Aromastoffen* und *Geschmacksverstärkern* manipuliert. Beachten Sie beim Einkauf die Zutatenliste und ziehen Sie natürlich belassene Nahrungsmittel vor.

3.1.7. Wasserstoff; chem. Element, Symbol H (Hydrogenium), OZ 1, rel. Atommasse 1,0081, 1-wertig, das leichteste Element; als Molekül (H₂) das leichteste Gas, in der Luft zu 5 x 10⁻⁵ Vol.% enthalten; farb-, geruch- und geschmacklos, verbrennt (oxidiert) an der Luft zu Wasser; Wasserstoff gemischt mit Sauerstoff* ist Knallgas. Beim Abbaustoffwechsel von Nährstoffen (v. a. Monosaccharide, Neutralfette, Aminosäuren) entstehen bei Enzymreaktionen (z. B. Glykolyse) Reduktionsäquivalente, die durch Enzyme* (Dehydrogenasen, Oxidasen; Coenzyme*) übertragen und in der sogenannten Atmungskette unter ATP-Gewinn (Enzyme*) zu Wasser oxidiert werden.

Wasser: Hydrogeniumoxid (H₂O); **Vorkommen:** Dreiviertel der Erdoberfläche (Meere), in der Atmosphäre bis zu 4 Vol.% (als Wasserdampf), im menschlichen Körper zu ca. 40-70 % (altersabhängig); chemisch rein nur als destilliertes Wasser, erstarrt bei 0° C (u. 101 kPa bzw. 760 mmHg) zu Eis und siedet bei 100° C, größte Dichte bei +4° C; MG 18,02. Regenwasser, ähnlich dem destillierten Wasser, enthält Staubteilchen und die Luftgase in gelöster Form; Flusswasser enthält 0,01 bis 0,2 % „feste“ Stoffe (Calcium- u. Magnesiumsalze) in gelöster Form; Quellwasser enthält ebenfalls gelöste Salze, bei höheren Konzentration spricht man von Mineralwässern; Meerwasser: enthält bis zu 3,5 % Salze (hauptsächlich Kochsalz).

Trinkwasser ist durch Filtern und andere Reinigungsprozesse (Enteisenung) gereinigtes und (weitgehend) entkeimtes Grund- (Quell-) oder Flusswasser. Die Härte des Wassers wird durch gelöste Salze bedingt; vorübergehende Härte durch Carbonate u.

Bicarbonat kann durch Kochen beseitigt werden. Die bleibende Härte ist überwiegend durch Sulfate (Gipshärte) bedingt, die auch beim Kochen in Lösung bleiben.

Wasserbedarf: Die Wassermenge, die täglich zur Erhaltung der Elektrolytkonzentrationen in den einzelnen Zellen des Körpers aufgenommen werden muss; ergibt sich aus Wasserverlust durch Schweiß, Harn und Kot.

Wasseraufnahme: Unter normalen Bedingungen setzt sich die aufgenommene Flüssigkeitsmenge (gesamt ca. 2000 ml/d) aus dem Wassergehalt der flüssigen (1000 ml/d) und festen Nahrungsmittel (700 ml/d) sowie dem im Stoffwechsel* gebildeten sogenannten Oxidationswasser (300 ml/d) zusammen. Der Wasserbedarf reguliert durch das Durstgefühl die Wasseraufnahme; dieses wird durch den Wassergehalt der Zellen, das Plasmavolumen u. a. hervorgerufen. Das Gesamtwasser beträgt beim Erwachsenen ca. 55-60% des Körpergewichts und ist damit Hauptbestandteil. Etwa 63% des Gesamtwassers befindet sich in den Zellen, der Rest außerhalb. Der Wasserverlust kann in Extremfällen (z.B. schw. körperliche Arbeit) bis auf das 20-25fache ansteigen (Schweißsekretion). Mangelndes Durstempfinden bei älteren Menschen entsteht häufig aufgrund vermind. Neurotransmitter im Gehirnstoffwechsel: „Pyridoxin-Tryptophan-Serotonin-Kausalität“

3.1.8. Kohlenstoff; Symbol C (Carboneum), OZ 6, rel. Atommasse 12,011; 4-wertiges, reaktionsträges chem. Element; **Grundbaustein aller organischen Verbindungen** und der belebten Materie; natürliches Vorkommen als Ruß, Graphit und Diamant. Die Menge an Kohlenstoff als fossile Biomasse wird auf 5x10¹² t geschätzt.

3.1.9. Stickstoff; Symbol N (Nitrogenium), OZ 7, rel. Atommasse 14,007, -3- sowie 1- bis 5-wertiges chemisches Element; farb-, geruch- u. geschmackloses, reaktionsträges, in der Luft zu 78,1 Vol.% vorkommendes Gas; reagiert mit Wasserstoff* (bei 500° C und 20 MPa in Gegenwart von Katalysatoren) zu Ammoniak (Aminosäuren). Die Differenz von Stickstoffaufnahme (Proteine) und Stickstoffausscheidung (v. a. Harnstoff) wird als *Stickstoffbilanz* bezeichnet; eine positive Stickstoff-Bilanz bezeichnet einen Nettogewinn (z. B. Wachstumsphase), eine negative St.-Bilanz einen Nettoverlust (z. B. Fasten) des Körpers an Stickstoff.

3.1.10. Sauerstoff; chem. Element, Symbol O (Oxygenium), OZ 8, rel. Atommasse 15,999; 2-wertiges, zur Gruppe der Chalkogene gehörendes, farb-, geruch- u. geschmackloses, zu 20,93 Vol.% in der Luft enthaltenes Gas, das für die meisten (für alle höheren) Lebewesen lebensnotwendig ist. Sauerstoff kann sich mit allen Elementen mit Ausnahme der Edelgase verbinden (Oxid, Oxidation). Die Sauerstoffmenge pro Zeiteinheit, die vom Organismus verstoffwechselt bzw. chemisch (u. physikalisch) gebunden wird, nennt man *Sauerstoffaufnahme*. Starker Anstieg der S.-Aufnahme bei körperlicher Arbeit, Fieber u. a.. Die metabolische Leistungsfähigkeit bei Normalwerten für Männer des 3. Lebensjahrzehnts ca. 3 l/min, bei Frauen ca. 2 l/min; Leistungssportler können Werte bis 7 l/min erreichen.

3.1.11. Fluor (lat. fließen, ausströmen); chem. -1-wertiges Element aus der Gruppe der Halogene, Symbol F, OZ 9, rel. Atommasse 18,998; schwach gelbgrünes Gas, stärkstes chem. Oxidationsmittel, reaktionsfähigstes aller Elemente; Anwendung von Fluorsalzen zur Kariesprophylaxe.

3.1.12. Natrium; chemisches Element, Symbol Na, OZ 11, rel. Atommasse 22,990, mit Sauerstoff* u. Wasser heftig reagierendes, an der Luft unbeständiges Alkalimetall; wichtigstes Kation des Extrazellulärraums; **Funktion:** v. a. Träger der osmotischen Eigenschaft; der Hydratationszustand kann v. a. durch die Plasmakonzentration des Na⁺ abgebildet werden: z. B. hypertone Dehydratation (Wassermangel, hohes Plasma-Na⁺), hypotone Hyperhydratation (Wasserüberschuss, niedriges Plasma-Na⁺). Das durch akti-

ven Transport laufend unterhaltene Konzentrationsgefälle zwischen extrazellulärer (ca. 142 mmol/l) und intrazellulärer Na^+ -Konzentration (ca. 20 mmol/l) ist für die Funktionsfähigkeit bzw. Erregbarkeit der Zellen wichtig (Membranpotential). *Gesamt-Na*: 58 mmol/kg Körpergewicht, fast ausschließlich im Extrazellulär- raum (50 %) und im Knochen (50 %).

Das Verhältnis von im Harn ausgeschiedenem Natrium* zum Kalium* zur Beurteilung des Austauschs von Na^+ u. K^+ nennt man Natrium/Kalium-Quotient. Bei krankhaften Verhältnis: z.B. Ödembildung*, Durchfälle, Niernversagen.

3.1.13. Magnesium; chem. Element, Symbol Mg, OZ 12, rel. Atommasse 24,305; 2-wertiges Erdalkalimetall; *Funktion*: physioler *Calciumantagonist* und Aktivator von allen Reaktionen, an denen ATP (Phosphatenzym) beteiligt ist. Die Resorption* von Mg^{++} wird durch Thyroxin (Schilddrüsenhormon) gefördert. Eine Mg-Intoxikation (Vergiftung) kann durch Blockierung der Erregungsüberleitung im ZNS zur sog. Magnesiumnarkose führen. *Verwendung* bei Hypomagnesiämie* (Magnesiummangelsyndrom), beim akuten Herzinfarkt, bei bestimmten Herzrhythmusstörungen u. a..

3.1.14. Silicium; chem. Element, Symbol Si, OZ 14, rel. Atommasse 28,086; zur Kohlenstoffgruppe gehörendes 2- u. 4-wertiges Halbmetall; nach dem Sauerstoff* das meist verbreitete Element; Vorkommen in Sand, Quarz, Bergkristall; Halbleiter; wichtige Verbindung: Kieselsäure; Spurenelement (im Organismus v. a. in Lipoiden gebunden); Si-Mangel führt zu Wachstumsstörungen und Hauterkrankungen [chronische Ekzeme, Pruritus (Hautjucken mit Kratzen) u. a.].

3.1.15. Phosphor; chem. Element, Symbol P, OZ 15, rel. Atommasse 30,97; zur Stickstoffgruppe gehörendes, -3-, 3- und 5-wertiges, in mehreren Modifikationen vorkommendes Nichtmetall; bildet die physiologisch wichtigen Derivate der Ortho- und Pyrophosphorsäure (Nukleinsäuren, Phosphorsäureester).

3.1.16. Schwefel, chem. Element; Symbol S (Sulfur) OZ 16, rel. Atommasse 32,06; zur Gruppe der Chalkogene gehörendes -1-, 2-, 4- u. 6-wertiges Nichtmetall; Bestandteil einiger Aminosäuren; Anwendung z.B. in der Düngemittel- und Textilindustrie sowie bei der Herstellung von Farbstoffen und Arzneimitteln.

3.1.17. Chlor; Chlorum; Symbol Cl; -1-, 1-, 3- bis 7-wertiges Element, OZ 17, rel. Atommasse 35,453; stechend riechendes gelbgrünes, wasserlösliches Gas zur Gruppe der Halogene gehörig. Chlor ist sehr giftig; Anwendung für Desinfektionsmittel. Biologisch wichtig sind die *Chloride*; Salze der Salzsäure; physiologisch z. B. NaCl (Kochsalz, hauptsächlich außerhalb der Zellen); Blutplasma enthält 100-107 mmol/l Chloridionen; von großer Bedeutung u. a. für den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt, den Elektrolythaushalt und die Salzsäurebildung im Magen.

3.1.18. Kalium; chem. Element, Symbol K, OZ 19, rel. Atommasse 39,10; an der Luft unbeständiges, mit Sauerstoff* und Wasser heftig reagierendes Alkalimetall (Schmelzpunkt 63,5°C), das (in Verbindungen) in den meisten Mineralien enthalten ist; wichtigstes Isotop K-40; wichtigstes Kation des Intrazellulär- raums, dort insbesondere in Mitochondrien und Ribosomen; Erythrozyten enthalten besonders viel K^+ . *Funktion*: Aufrechterhaltung des zellulären Ruhepotentials (Membranpotential) und Beteiligung an den elektr. Vorgängen in erregbaren Geweben (Nerven- u. Muskelgewebe); Kaliummangel führt zu Störungen der Erregungs- leitung und der Muskelkontraktion. K^+ ist außerdem für die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks in der Zelle verantwortlich, am Eiweißaufbau und bei der Kohlenhydratverwertung beteiligt.

3.1.19. Calcium (Kalk); Kalzium; chem. Element, Symbol Ca, OZ 20, rel. Atommasse 40,08; mit Sauerstoff* und Wasser heftig reagierendes, an der Luft unbeständiges, weiches, silberweiß-glänzendes, 2-wertiges Erdalkalimetall (spezif. Gewicht 1,54); im menschlichen Organismus v. a. im Knochengewebe (als Hydroxylapatit) deponiert. Der Calciumbestand (ca. 1,5 % des Körper- gewichts) wird durch das Zusammenwirken von Parathormon, Calcitriol und Calcitonin normalerweise in engen Grenzen konstant gehalten. Im Serum liegt C. zu ca. 55 % in ionisierter Form als Ca^{2+} (funkt. wichtig) und zu ca. 40 % an Proteine sowie zu ca. 5 % an organischen Säuren gebunden vor; *Azidose* führt zu Zunahme des ionisierten Calcium* im Blut, *Alkalose* zu Abnahme und evtl. zu Tetanie*. *Azidose* und *Alkalose* sind Störung im Säure-Basen-Haushalt des Organismus.

Funktion: Calcium* ist u. a. für die Blutgerinnung und normale Erregbarkeit von Nerven- u. Muskelgewebe sowie für die Muskel- kontraktion (elektromechan. Koppelung) von Bedeutung. Teil- weise antagonistisch (Gegenspieler) zu Calcium* verhalten sich Kalium*, Magnesium*- und Phosphationen. Bei der Osteopo- rose* werden Calciumsalze in Kombination mit anderen Sub- stanzen eingesetzt.



Abb.: 1.2.3. Brüchige Knochen (Osteoporose) bei Vitamin D und Calciummangel.

Calcitonin: syn. Thyreocalci- tonin; Abk. CT; auch Kalzi- tonin; Polypeptidhormon, das in den Zellen (C-Zellen) der Schilddrüse gebildet wird; Ausschüttung proportional zur Calciumkonzentration des Blutplasmas; *Wirkung*: schnelle und kurz dauernde Senkung der Calcium- u. Phosphatkon- zentration (antagonistische Wirkung zu Parathormon); analgetischer Effekt; während des Wachstums hemmt CT v. a. die Osteoklastenaktivität, im Erwachsenenalter fördert es den Ca^{2+} -Einbau ins Osteoid (Knochen) und wirkt v. a. auf

Nieren und Darm (erhöhte Ausscheidung von Calcium-, Phos- phat- u. Natriumionen). *Verwendung* bei Knochendeformationen, Reflexstörungen, Hyperkalzämiesyndrom, Osteoporose*.

Calcitriol; Hormon des Calcium- u. Phosphatstoffwechsels mit steroidähnlicher Wirkung; Biosynthese aus Cholecalciferol (s. Calciferole*) durch Hydroxylierung in der Leber und Niere zusam- men mit Parathormon und *Calcitonin* reguliert Calcitriol die Calcium-Resorption* durch Bildung eines Ca^{2+} -bindenden Pro- teins im Darm (-Stoffwechsel*); extrarenale (Niere) Synthese von Calcitriol bei granulomatösen Erkrankungen (Organe u. a.); *Verwendung* z.B. bei Erkrankungen mit Hypokalzämie*, renale (Nieren-) Osteopathie*, Schilddrüse und Osteoporose*.

Calciumantagonisten; syn. Calcium-Kanalblocker; Substanzen, die den Einstrom von Calcium* in die Zellen (u. damit die elektro- mechan. Koppelung) hemmen; *Wirkung*: Verminderung des Tonus (Anspannung) der Gefäßmuskulatur, der Kontraktilität des Herzmuskels und des Sauerstoffverbrauchs.

3.1.20. Vanadium (nach Vanadis, Beiname der altnord. Göttin Freya); chem. Element, Symbol V, OZ 23, rel. Atommasse 50,94; zur Vanadiumgruppe gehörendes Metall; *essentielles* Spurenelement; *Vorkommen* als Beimengung in Eisen-, Kupfer- und Titanerzen sowie in Erdöl; *Verwendung* in der Stahlindustrie, in Katalysatoren; Vanadiumverbindungen (bes. Vanadiumpentoxid) sind starke Reizgifte.

3.1.21. Chrom; chem. Element, Symbol Cr, OZ 24, rel. Atom- masse 52,0; zur Chromgruppe gehörendes 2-, 3-, 4- u. 6-wertiges Metall; *essentielles* Spurenelement. Biozyklische Anreicherung in Fischen (bis 200fache Konz.) und in der Nahrungskette (Pflanze- Tier-Mensch) und Konzentration. beim Menschen in Gehirn und

Lunge; Verwendung in der Metallurgie als Korrosionsschutz, Grundstoff zur Herstellung von Farben; Beimetall in der Zahnmedizin auf Nickel- u. Cobaltbasis.

3.1.22. Mangan; chem. Element, Symbol Mn, OZ 25, rel. Atommasse 54,94; zur Mangangruppe gehörendes, 1- bis 7-wertiges, silbergraues, hartes und sprödes Schwermetall (rel. Dichte $7,21 \text{ g/cm}^3$); Mn(II) ist *essentielles* Spurenelement (30-40 mg im menschl. Körper, im Blutserum 5-20 $\mu\text{g/dl}$), Tagesbedarf ca. 2-5 mg; Mangan* steigert die Wirkung von Thiamin*, ist Cofaktor einiger Enzyme* und aktiviert die Biosynthese von Sacchariden und Glykoproteinen; Anreicherung v. a. über Meeresfrüchte; Nahrungskette (Algen, Schalentiere, Seefisch), aber auch über Pflanzen. *Manganmangel* kann zu Sterilität und Knochenföhlbildung föhren. Durch langjähriige Manganbelastung (Arbeiten im Bereich Elektroschweißen, Eisenindustrie, Farben- u. Batterieherstellung) kann es zu Schwindel, Apathie, Parkinson-Syndrom, akute Psychosen kommen.

3.1.23. Eisen; chem. Element, Symbol Fe (Ferrum), OZ 26, rel. Atommasse 55,85; in Verbindungen 2-wertiges (Ferroverbindungen, Reduktionsmittel) und 3-wertiges (Ferroverbindungen, Oxidationsmittel), als Fe^{2+} im Magen-Darm-Trakt resorbierbares Metall der Eisengruppe; *essentielles* Spurenelement, kommt im Organismus in Enzymen*, im Hämoglobin und. Myoglobin (Blut), im Monozyten-Makrophagen-System insbesondere von Leber, Milz u. Knochenmark als Ferritin und. Hämosiderin vor. Der Eisengesamtbestand beträgt beim Erwachsenen ca. 4000-5000 mg; im Hämoglobin sind davon ca. 2500 mg (67 %), in den Eisendepots (Reserveeisen) ca. 1000 mg (27 %), im Myoglobin ca. 130 mg (3,5 %), im sogenannten labilen Eisenpool (Serumeisen) ca. 80 mg (2,2 %) und in eisenhaltigen Enzymen* ca. 8 mg (0,2 %) enthalten. Im Serum werden Eisen und seine Verbindungen an Transferrin gebunden transportiert.

3.1.24. Cobalt; Kobalt; chem. Symbol Co, OZ 27, rel. Atommasse 58,93; zur Eisengruppe gehörendes 2- u. 3-, seltener 1- u. 4-wertiges Element (Schwermetall); *essentielles* Spurenelement. Bestimmung der Vitamin-B₁₂-Resorption* unter Verwendung. von Co-58-Vitamin B₁₂ (bei Co-58, Vorsicht radioaktiv!)

3.1.25. Nickel; chem. Symbol Ni, OZ 28, rel. Atommasse 58,70; zur Eisengruppe gehörendes, silberweißes, stark glänzendes Schwermetall; wird hauptsächlich verarbeitet in Legierungen, zur Oberflächenveredelung, ferner auch in der Batterien- und Akkumulatorenindustrie; gelangt durch Metallhütten, Feuerungs- u. Verbrennungsanlagen in die Umwelt. Nickel und seine Verbindungen und Salze können zu akuten Vergiftungen und chronischen Schäden föhren. Durch Hautkontakt, Hautresorption und Inhalation kann es zu allergischen und entzündlichen Reaktionen, Geschwüren an Haut, Schleimhäuten kommen. Vermehrt beobachtet werden allergische Hautreaktionen durch nickelhaltigen Schmuck. Nickel* wird als *Spurenelement* benötigt (Enzyme*, Hormone*, Blutgerinnung)

3.1.26. Kupfer; chem. Element, Symbol Cu (Cuprum), OZ 29, rel. Atommasse 63,55, spezif. Gewicht 8,9; zur Kupfergruppe gehörendes, rotgoldfarbiges, 1- u. 2-wertiges Halbedelmetall von großer Dehnbarkeit und mit guter Leitfähigkeit; *essentielles* Spurenelement. *Vorkommen* bei Wirbellosen (sauerstofftransportierende Substanz); beim Menschen als Bestandteil von Caeruloplasmin (Protein), in Erythrozyten (Blut, Kupfergehalt ca. 0,2 %). Kupfer* ist als *Spurenelement* für die Erythropoese (Blutbildung) wichtig; täglicher Bedarf etwa 2 mg.

3.1.27. Zink; chem. Element, Symbol Zn, OZ 30, rel. Atommasse 65,38; zur Zinkgruppe gehörendes 2-wertiges Metall, *essentielles* Spurenelement; Tagesbedarf ca. 15 mg; Bestandteil vieler Enzyme* (z. B. Insulin, Carboanhydrase); *Verwendung* als Rostschutz, in der Zahnmedizin usw.. Systematische Anwendung. von Zink-

sulfat bei (krankhaftem) Zinkmangelzustand. Bei Überdosierung Metallgeschmack, Kopfschmerz, Erbrechen.

3.1.28. Selen; Symbol Se, OZ 34, relative Atommasse 78,96; -2-, 2-, 4- u. 6-wertiges, zur Gruppe der Chalkogene gehörendes chem. Element; *Vorkommen* in zwei metastabilen, nichtmetallischen Formen und als graues Metall (spezif. Gewicht 4,80); *essentielles* Spurenelement, das in Nahrungsmitteln (Fisch, Fleisch, Innereien, Nüssen, Sesam) und Getreideprodukten enthalten ist.

Biochemische Funktion: Bestandteil von Glutamin* (Aminosäure, antioxidative und (Krebs-) vorbeugende Wirkung). *Bedarf* (Erwachsene) 20-100 $\mu\text{g/d}$; bei (alimentär bedingtem) Mangel Erkrankungen der Leber, Muskeln, Gehirn, Blut möglich. *Erste Anzeichen:* Nagelveränderungen (weiße Flecken), dünne und blasse Haare, entzündliche Muskeln. Vergiftungen mit der Nahrungsaufnahme sind nicht bekannt; bei Inhalation von Selenstaub Reizung der Atemwege, knoblauchartiger Atemgeruch, Leberzirrhose, Haarausfall, Herz-Insuffizienz*.

3.1.29. Molybdän; chem. Element, Symbol Mo, OZ 42, rel. Atommasse 95,94; zur Chromgruppe gehörendes silberweißes, hartes und sprödes Metall (Dichte $10,2 \text{ g/cm}^3$, Schmelzpunkt 2620°C); Als *essentielles* Spurenelement Bestandteil der Xanthinoxidase und anderer Molybdoenzyme; tägl. Bedarf ca. 0,1-0,3 mg; Mangelsymptome oder Folgen einer Vergiftung sind nicht bekannt bzw. ungeklärt.

3.1.30. Iod; ältere Nomenklatur Jod; chem. Element, Symbol I (ältere Nomenklatur J), OZ 53, rel. Atommasse 126,90; -1-, 1-, 3-, 5- u. 7-wertiges Halogen, in reinem Zustand grauschwarz glänzende Kristalle; 24 Isotope; *essentielles* Spurenelement.

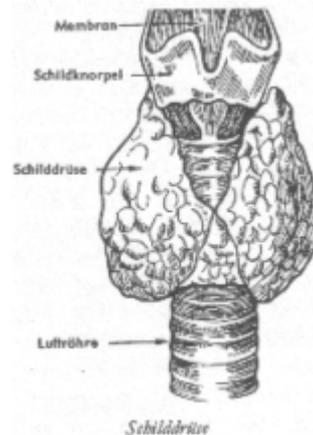


Abb.: 1.2.3. Gesunde Schilddrüse durch Jod; wichtig für die Biosynthese des Hormons Thyroxin.

Verwendung: Das radioaktive Isotop in Verbindung mit versch. Trägersubstanzen zur Radioiodtherapie und nur noch in Ausnahmefällen bei bestimmten Fragestellungen zur Diagnostik (Schilddrüse, Nebennierenrinde); Vorsicht!; Iod-125 (HWZ 60 Tage) in der Reagenzglas-Diagnostik. Radioaktive Isotope des Iod sind nicht unbedenklich. Vorsicht!

3.2. Vitamine

Vitamine werden von Pflanzen in geringen Mengen produziert und sind für den normalen Ablauf des Stoffwechsels* im menschlichen und tierischen Organismus unentbehrlich. Ihr Fehlen föhrt zu *Mangelkrankheiten*, den *Avitaminosen**. Für den menschlichen Organismus sind die Vitamine A, B₁, B₂, C und D besonders wichtig. Das *Vitamin A*₁ ist ein ungesättigter primärer Alkohol C₂₀H₃₀O, der zur Gruppe der Diterpene gehört. Einen besonders großen Gehalt an Vitamin A₁ haben Lebertran, Eigelb und Milch. Mangel in der Ernährung zeigt sich durch Gewichtsabnahme sowie Degenerationserscheinungen der Schleimhäute, vor allem der Horn- und Bindehaut der Augen. Vitamin A₁ spielt auch beim Aufbau des Sehpurpurs in der Netzhaut eine große Rolle; Mangel föhrt zur Nachtblindheit. Mohrrüben und Tomaten enthalten das β -Karotin oder Provitamin A, aus dem im menschlichen Organismus durch enzymatische Spaltung zwei Moleküle Vitamin A₁ gebildet werden. Dem *Vitamin-B-Komplex* werden zahlreiche

Vitamine zugerechnet, die den unterschiedlichsten Substanzklassen angehören. Das Vitamin B₁, das *Thiamin**, ist ein wichtiger Wachstumsstoff für viele Mikroorganismen, heilt die Polyneuritis und stärkt das Nervensystem. Außerdem fungiert es als Thiaminpyrophosphat als prosthetische Gruppe des bei der alkoholischen Gärung unentbehrlichen Enzyms Kokarboxylase. Das Vitamin B₂, das *Riboflavin**, ist ein gelber Flavinfarbstoff, der reichlich in Leber, Milch, Hefe und Eiern vorkommt. Das Vitamin B₆ ist ein Gemisch von drei Verbindungen, die alle Pyridinderivate darstellen von Pyridoxin*, Pyridoxamin und Pyridoxal. *Vitamin B₁₂* wird therapeutisch zur Behandlung von perniziöser Anämie* herangezogen; dabei genügen Tagesdosen von 3 bis 6 Mikrogramm. Das Vitamin gewinnt man vorwiegend aus Gärprozessen. *Vitamin B₁₂* heilt die Blutarmut und fördert die Bildung von Erythrozyten im Knochenmark. *Vitamin C*, die L-Ascorbinsäure, findet sich besonders in frischen Früchten. Mangel an Vitamin C führt zu dem Krankheitsbild des Skorbut*, das sich durch Haut- und Zahnfleischbluten sowie Mattigkeit zu erkennen gibt. Es kann synthetisch durch Wasserabspaltung aus der 2-Keto- L-Gulonsäure gewonnen werden.



Abb.: 3.2.1. Gesunde Ernährung ist ein Heilmittel. Sie ist mit der heutigen Industrienernährung nicht mehr zu erreichen.

Vitamin E wird bei allgemeinem Verfall des Organismus und bei Blutarmut verwendet. Die Vitamine der *K-Gruppe* verursachen die Blutgerinnung. Vitamin K₃ ist ein synthetisches Produkt, aus dem man eine Anzahl wertvoller Präparate herstellt, die die natürlichen Vitamine K₁ und K₂ ersetzen.

Vitamin D₂, dem ein Steroidgerüst zugrunde liegt, wird zur Bekämpfung der Rachitis* verwendet. Bei Vitamin-D₂-Mangel ist der Mineralstoffwechsel gestört, und in den Knochen wird Kalk nur in ungenügenden Mengen abgelagert. Das *Vitamin D₃*, das sich synthetisch aus 7-Dehydro-cholesterin, dem Provitamin D₃, durch UV-Bestrahlung gewinnen läßt, übertrifft die biologische Aktivität des Vitamins D₂. Die Glieder der Vitamin-D-Reihe unterscheiden sich nur in der Struktur der Seitenkette.

A. fettlösliche Vitamine:

Vitamin A *Retinol*; Calciferol; Tocopherol; Vitamin K *Phyllochinon*

B. wasserlösliche Vitamine

Ascorbinsäure; Thiamin; Riboflavin; Nicotinsäure (Niacin) Pyridoxin; Pantothersäure; Biotin; Folsäure, Cobalamin

3.2.1. Vitamin A (Retinol); Sammelbezeichnung für natürliche und synthetische Verbindungen mit Retinoid-Struktur; aus biologischer, pharmakologischer und ernährungsphysiologischer Sicht nur Substanzen mit voller Vitamin.-A-Aktivität, d. h. Retinol (Vitamin A1), Retinal u. Retinsäure; *fettlösliches Vitamin*, das auch als Provitamin (Carotinoide, z. B. Alpha-, Beta-, Gamma-carotin) aufgenommen wird;

Biochemische Funktion: Insbesondere beteiligt am Sehvorgang (Alltrans-Retinal bildet zusammen mit dem Protein Opsin das Sehpigment Rhodopsin*), an Wachstum, Entwicklung und Differenzierung von Epithelgewebe*, Reproduktion (Spermatogenese,

Entwicklung der Plazenta, Fetalentwicklung) sowie Testosteronproduktion; Retinylphosphat besitzt Coenzymfunktion bei der Übertragung von Monosacchariden zur Bildung von Glykoproteinen. Retinsäure unterdrückt in Zellkulturen die Überausprägung von Genen (z. B. in bösartigen Zellen).

Vorkommen in Nahrungsmitteln: als Retinol in tierischen Produkten (z. B. Fischleberöl, Leber, Eier, Milch und Milchprodukte), als Vitamin A₂ in Salzwasserfischen sowie als Carotinolde in Gemüse und Obst. *Bedarf* für Erwachsene: 0,8 mg (Frau) - 1,0 mg (Mann) Retinoläquivalente (Abk. RE)/Tag; 1 mg RE entspricht 1 mg (oder 3300 I.E.) Retinol, 6 mg alltrans-13-Carotin oder 12 mg Provitamin-A-Carotinoide;

Mangelscheinungen: Vitamin-A-Mangel ist weltweit der häufigste Vitaminmangelzustand; in Industriestaaten eher selten; Risikogruppen sind Frühgeborene, junge Frauen u. Männer >65 Jahre. Folgen langer Mangel- u. Fehlernährung, Maldigestion* od. Malabsorption* (Sprue), totaler parenteraler Ernährung, Pankreas-erkrankung oder Alkoholkrankheit* sind Störung der Dunkeladaptation bis Nachtblindheit als Frühsymptom, Wachstumsstörungen, Differenzierung epithelialer Gewebe (Keratomalazie), Xerophthalmie, Talgdrüsenverhornung, Schleimhaut-Atrophie*, Störungen der Knochenbildung, der Fortpflanzung und Fehlbildungen beim Fetus.

Hypervitaminose: bei lang dauernder Einnahme von >30 mg/Tag Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerz, trockene Haut und Schleimhäute, später auch Schwellungen der Knochenhaut, Blutungen, Haarausfall, Reizbarkeit, Spontanfrakturen;

3.2.2. Calciferole (syn. Vitamin D); antirachitisches Vitamin; Bezeichnung für *fettlösliche* steroidähnliche Wirkstoffe zur Regulation des Calcium- u. Phosphathaushalts; die wichtigsten Calciferole* sind Ergocalciferol (Vitamin D₂) und Cholecalciferol (Vitamin D₃), die bei UV-Bestrahlung in der Haut aus Ergosterol (Provitamin D₂) bzw. tierisch 7-Dehydrocholesterol (Provitamin D₃) synthetisiert werden. In Leber und Niere entsteht das biologisch aktive Calcitriol.

Vorkommen in Nahrungsmitteln v. a. tierischer Herkunft (z. B. Fischleberöl und Fisch, geringe Mengen in Fleisch, Eigelb, Milch und Milchprodukten) und Avocado. *Bedarf* für Erwachsene: 5 µg/d; für Gesunde genügt bei ausreichender Sonnenexposition die Eigensynthese. Die Zufuhr durch Lebensmittel ist unter kritischen Bedingungen (Klima, Lebensweise, Pigmentgehalt der Haut) wichtig.

Mangelscheinungen können bei unreifen Frühgeborenen, länger als 6 Monate ausschließlich gestillten Kindern, die keine Ca²⁺-haltige Beikost erhalten, und streng vegetarisch ernährten Kindern vorkommen und zu schweren Mineralisationsstörungen des Skelettsystems (Rachitis*) mit irreversibler Deformierung der weichen Knochen führen. Bei Erwachsenen kann es infolge ungenügender UV-Exposition oder alimentärer Zufuhr, Malabsorption*, Maldigestion*, Leberzirrhose oder Nieren-Insuffizienz* zu Osteomalazie* kommen. Zur Vorbeugung wird für reif geborene Säuglinge die tägl. Gabe von 500 I. E. (12,5 µg) Cholecalciferol (evtl. in Kombination mit Fluorid als Kariesprophylaxe) empfohlen.

Hypervitaminose: selten bei tägl. Zufuhr von >25 µg mit Appetitlosigkeit, Übelkeit, erhöhtes Harnvolumen, Entkalkung der Knochen und erhöhter Ca²⁺-Konzentration im Plasma (Blut); im Extremfall Calciumablagerungen in der inneren Schicht (Arterien, Venen) von Gefäßen, in Herz, Lungen u. Nierentubuli (Röhren).

3.2.3. Tocopherole (syn. Vitamin E); acht natürliche *fettlösliche* Vitamine (α-, β-, γ-, δ-Tocopherol bzw. -Tocotrienol), die aus Chromanring und Isoprenoidseitenkette bestehen; thermostabil und leicht oxidierbar; biologisch am wichtigsten ist RRR-α-Tocopherol. *Biochemische Funktion:* Tocopherole sind Antioxidanzien* und haben Einfluß auf Proteinsynthese und neuromuskuläres System. *Vorkommen* in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln (Öle, Nüsse, Getreidekeimlinge, Gemüse, Milch,

Butter). *Bedarf* für Erwachsene: 12 mg RRR- α -Tocopheroläquivalent/Tag; 1 mg RRR- α -Tocopheroläquivalent \cong 1 mg (od. 1,49 I.E.) RRR- α -Tocopherol; die Bedarfsdeckung ist bei durchschnittlicher Ernährung gewährleistet.

Mangelscheinungen: alimentär selten; Risikogruppen sind Säuglinge und Kleinkinder, die mehrere Monate mit Kuhmilchmischungen ernährt werden. Durch krankhafte Veränderungen der Verdauungs- und Absorptionsprozesse oder totale parenterale Ernährung kann es zu Störungen im Bereich der Reproduktion, Muskulatur, des Nervensystems, des Gehirns, des kardiovaskulären Systems, der Erythrozyten und Leber kommen. *Hypervitaminosen** nicht bekannt.

3.2.4. Vitamin K n: Bezeichnung für fettlösliche Vitamine mit 2-Methyl-1,4-naphthochinon-Grundgerüst: *Vitamin K₁* (Phyllochinon) besitzt in Position 3 eine Phytyl-, *Vitamin K₂* (Farnochinon) eine Farnesylseitenkette. Pflanzen produzieren Vitamin K₁ und K₂ v. a. in grünen Blättern, Bakterien bilden Vitamin K₂. Synthetisches 2-Methyl-1,4-naphthochinon (*Vitamin K₃*) ohne Seitenkette wirkt wie natürliches Vitamin K; die Seitenkette wird vom menschlichen Organismus vervollständigt.

Biochemische Funktion: 1. Beteiligung an der Aktivierung verschiedener Blutgerinnungsfaktoren (Prothrombin, Faktor VII, IX u. X) in der Leber (Wirkung als Coenzym bei der γ -Carboxylierung von Glutamylresten in Proteinen, die dann Ca²⁺ komplexieren können); Antagonisierung (Gegenspieler) der Wirkung von Cumarinderivaten; 2. evtl. Wirkungen in der Atmungskette.

Vorkommen besonders in Gemüse, weniger in Obst, Getreide, Milch u. Fleisch. *Bedarf* für Erwachsene: Mann ca. 80 μ g/d, Frau ca. 65 μ g/d; für Säuglinge wird eine Vitamin-K-Prophylaxe empfohlen; als Antidot (Gegengift) von Cumarinderivaten (bei Blutungskomplikationen) einmalig 5-10 mg (Wirkung mit einer Latenz von 2-3 Tagen, daher ggf. Kombination mit Heparin).

Mangelscheinungen: alimentär selten; verlängerte Blutgerinnungszeit, Blutungen in Gewebe und Organen sowie Hämorrhagie bei geschädigter Darmflora (z. B. durch Antibiotika*, Sulfonamide), Malabsorption*, chron. Lebererkrankung und Anwesenheit von Vitamin-K-Antagonisten; bei Säuglingen Hirnblutungen.

Hypervitaminose: sehr selten; evtl. Überempfindlichkeitsreaktion. *Vitamin-K-Antagonisten* (Gegner): s. Cumarinderivate.

Vitamin-K-Test; Leberfunktionsprüfung bei Verlängerung der Thromboplastinzeit; *Prinzip:* Ausbleiben eines Anstiegs von Prothrombin im Serum nach parenteraler Verabreichung von Vitamin K* als Hinweis auf eine Leberparenchymschädigung bzw. bei Anstieg Hinweis auf eine Vitamin-K-Resorptionsstörung.

3.2.5. Ascorbinsäure (syn. Vitamin C); wasserlösliches, leicht oxidierbares Vitamin, das L-Threohex-2-enon-1,4-lacton und dessen Derivate mit gleicher biologischer Wirkung umfaßt.

Biochem. Funktion: Radikal*-fänger; dient als Redoxcofactor bei Hydroxylierungen (z. B. in der Kollagen-, Carnitin-, Tyrosin*-, Katecholamin- u. Steroidbiosynthese), ist am mikrosomalen Elektronentransport beteiligt, fördert die Eisen-Resorption*, hemmt die **Nitrosaminbildung** (Krebs!) und stärkt das Immunsystem. Nitrosamine* sind nachweislich Krebserreger, daher dient Ascorbinsäure der Vorbeugung von Krebs.

Vorkommen: Hauptsächlich in pflanzl. (u. tier.) Lebensmitteln: *Bedarf* für Erwachsene: ca. 75 mg/d; die Empfehlungen der DGE sind wahrsch. zu niedrig angesetzt (200mg in der Diskussion).

Mangelscheinungen: Bei Fehl- oder Mangelernährung (z. B. bei Alleinstehenden und Älteren, bei Extremdiät oder Alkoholkrankheit*), erhöhtem Bedarf (z. B. infolge Schwangerschaft, Dialyse, Nicotinkonsum) und Malabsorption* kann es zu Skorbut* kommen; *Hypervitaminose:* Nach lang dauernder Einnahme hoher Dosen (>1 g/d) Harnsteinbildung in den ableitenden Harnwegen möglich.

3.2.6. Thiamin (Vitamin B₁); wasserlösliches Vitamin, das aus einem Pyrimidinring besteht, der über eine Methylengruppe mit

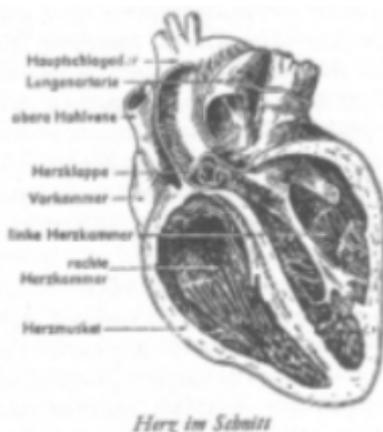


Abb. 3.2.2. Gesundes Herz durch Thiamin.

und der Reaktion der Transketolase.

Vorkommen in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, besonders in Vollkorngetreide, Hefe, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Sonnenblumenkernen, Schweinefleisch, Innereien und Fisch. *Bedarf* für Erwachsene: Männer 1,3 mg/d, Frauen 1,1 mg/d.

Mangelscheinungen: **Thiamin zählt für alle Altersgruppen zu den kritischen Nährstoffen;** Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Herabsetzung der Magensaftproduktion, Herz-Kreislauf-Versagen, Muskelschwäche, Muskellähmungen, Wadenkrämpfe, psychische Veränderungen (Müdigkeit, Depressionen, Angstzustände, Reizbarkeit) durch Mangel- u. Fehlernährung (z. B. Alkoholranke), Malabsorption* bzw. erhöhten Bedarf (z. B. Schwangerschaft, Stillen, chron. Blutdialyse); Beriberi*, Wernicke*-Enzephalopathie.

Hypervitaminose: alimentär nicht bekannt; bei langdauernder oraler Therapie selten Magenbeschwerden, Kopfschmerz, Schweißausbrüche, Tachykardie, Hautreaktionen mit Juckreiz.

Thiaminasenkrankheit: Auftreten eines Bacillus (thiaminolyticus Matsukawa et Misawa) im Darm, welches das Enzym Thiaminase bildet und Thiamin* vor dessen Resorption* aufspaltet und unwirksam macht. Zeichen eines Thiaminmangels, der sich bis zu einer Avitaminose* (s. Beriberi*) steigern kann.

3.2.7. Riboflavin (syn. Vitamin B₂); Laktoflavin; wasserlösliches gelbes Vitamin. *Biochemische Funktion:* Als Flavinmononucleotid (Abk. FMN) u. Flavinadenindinucleotid (Abk. FAD) Coenzym der Flavinenzyme, die als Oxidoreduktasen z. B. in Atmungskette und Zitronensäurezyklus Reduktionsäquivalente übertragen.

Vorkommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, besonders in Milch und Milchprodukten, Hefe, Fleisch, Ei, Gemüse, Vollkorngetreide u. Fisch. *Bedarf* für Erwachsene: 1,5-2 mg/d.

Mangelscheinungen können sein: Wachstumsstörung, entzündliche Veränderung der Schleimhäute, seborrhoische Dermatitis*, Mundwinkelrisse, in schweren Fällen Anämie* oder Ariboflavinose*. Mangelnde Versorgung mit Riboflavin* kann v. a. bei alten Menschen (karge Ernährung) und jungen Frauen (erhöhter Bedarf bei Schwangerschaft, Antibaby-Pille) vorkommen.

Hypervitaminosen: Auch bei hoher Dosis unbekannt.

3.2.8. Niacin (Vitamin-B-Komplex); Sammelbezeichnung für Derivate der Pyridin-3-carbonsäure mit Antipellagra-Wirkung; Gruppe wasserlöslicher Vitamine, zu denen Nicotinsäure, Nicotinsäureamid und Pyridinnucleotid-Coenzyme* zählen. *Biochemische Funktion:* Niacin ist an zahlreichen biologischen Redoxprozessen beteiligt, die in oxidiert Form als Elektronenakzeptoren fungieren. (Pyridinnucleotid-Coenzyme*).

Vorkommen in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln, bes. in Vollkorngetreideprodukten und Fisch. *Bedarf* für Erwachsene: Männer 18 mg, Frauen 15 mg Niacinäquivalent/Tag; 1 mg Niacinäquivalent \cong 60 mg Tryptophan*; da Nicotinsäure und -amid aus Tryptophan* biosynthetisiert werden, hängt der Bedarf auch von der Tryptophanzufuhr ab. *Mangelscheinungen:* Bei Mangel-

einem Thiazolring verbunden ist. Biologisch aktiv als Coenzym ist Thiamindiphosphat (Abk. TPP). Thiamintriphosphat spielt im Nervensystem eine (noch unbekannte?) Rolle.

Biochemische Funktion: TPP reagiert mit den Substraten zu einem aktiven Aldehyd und nimmt Elektronen in sein Ringsystem auf, z. B. bei oxidativer Decarboxylierung von Alphaketosäuren

oder Fehlernährung (z. B. einseitiger Verzehr tryptophanarmer Maisprodukte, Alkoholkrankheit*), Malabsorption* (z. B. Hartnup-Krankheit*), erhöhtem Bedarf (z. B. Schwangerschaft, Stillzeit) kann es zu Pellagra* (3D; Dermatitis*, Diarrhö*, Demenz*) und Depressionen kommen. *Hypervitaminosen**: Weder alimentär noch bei therapeutisch hoher Dosierung bekannt.

Nicotinamid; chem. Nicotinsäureamid; s. Niacin.

Nicotinsäure; syn. Pyridin-3-carbonsäure; Vorstufe der Pyridin-nukleotid-Coenzyme*; rasche Resorption*, Ausscheidung über Nieren; Wirkung: 1. Gefäßerweiterung, Steigerung der Hautdurchblutung; 2. Lipidsenkung (Blutfette) durch Hemmung der Lipolyse und Verminderung der VLDL- u. LDL-Synthese (Cholesterol- u. Triglyceridsenkung).

Verwendung: bei N.-Mangel (Pellagra*); als Lipidsenker; zur lokalen Hyperämisierung bei rheumatischen und anderen Schmerzen. *Beachte*: Nach Dauertherapie mit überhohen Dosen kann Verschlechterung der Glukosetoleranz (Zuckerspiegel) und Flush (anfallweise Hautrötung mit Hitzegefühl) auftreten.

3.2.9. Pyridoxin (syn. Vitamin B₆); Sammelbezeichnung für die wasserlöslichen Wirkstoffe Pyridoxol, Pyridoxal, Pyridoxamin und deren 5-Phosphorsäureester, die bei Lichteinwirkung und im alkalischen Milieu schnell zerfallen und im Organismus leicht ineinander umgewandelt werden. *Biochemische Funktion*: Als Pyridoxalphosphat (Abk. PALP) wichtigstes gruppenübertragendes Coenzym bei den Transaminierungs-, Decarboxylierungs- und Eliminierungsreaktionen des Aminosäurestoffwechsels und bei der Synthese der Deltaaminolävulinsäure; PALP und Aminosäure bilden dabei eine Schiff-Base.

Vorkommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, besonders reichlich in Hefe, Leber, Fleisch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse. *Bedarf* für Erwachsene: 1,6-1,8 mg/d; abhängig vom Proteinumsatz.

Mangelscheinungen: Die Aufnahme von P. ist bei 19- bis 35-Jährigen und Alkoholkranken oft unzureichend. Isolierter Pyridoxinmangel ist alimentär selten; durch Mangel- oder Fehlernährung, gesteigerten Bedarf (z. B. Schwangerschaft, Stillen) und chronischer Einnahme von z. B. hormonalen Kontrazeptiva (Antibaby-Pille), Antibiotika*, kann es zu Dermatitis* im Nasen- und Augenbereich, Entzündungen im Mund und an den Lippen, Schlaflosigkeit, nervöser Störung, Reizbarkeit, Depressionen, Eisen-Anämie* und Krämpfen* im Säuglingsalter kommen. Nachweis von Pyridoxinmangel im Tryptophanbelastungstest.

Pyridoxin* gehört zu den kritischen Nährstoffen. Ohne P. kein *Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel* (Adipositas) möglich. *Hypervitaminosen**: Alimentär unbekannt.

3.2.10. Pantothenensäure (Vitamin-B-Komplex); *wasserlösliches*, hitzelabiles Vitamin; besteht aus 2,4-Dihydroxy-3,3-dimethylbutyrat, das über eine Amidbindung mit β -Alanin* verknüpft ist; nur D(+)-Pantothenensäure ist biologisch aktiv. *Biochemische Funktion*: Bestandteil von Coenzym A* und Acyl-Carrier-Protein (Fettsäuresynthetase).

Vorkommen in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln; besonders in Hefe, Eigelb, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten; *Bedarf* für Erwachsene: Schätzwert 6 mg/d.

Mangelscheinungen: alimentär selten; bei parenteraler Ernährung, chron. Hämodialyse (Blut) und Alkoholkrankheit* können Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schwäche, Schlafstörung, Dermatitis* und Sensibilitätsstörungen der Extremitäten (Burning-feet-Syndrom) auftreten. *Hypervitaminose*: Weder alimentär noch bei therap. hohen Dosen bekannt.

3.2.11. Biotin (Vitamin-B-Komplex); 2'-Keto-3,4~imidazolin-2-tetrahydrothiophen-n-valeriansäure; *wasserlösliches* Vitamin; cyclisches Harnstoffderivat mit einem Thiophanring und drei asymmetrischen C-Atomen; nur D-(+)-Biotin ist biologisch aktiv. Biosynthese durch die Darmflora.

Vorkommen in Nahrungsmitteln häufig nur in geringer Konzentration; Biotin ist Coenzym und Carboxycarrier der Carboxylasen,

an die es amidartig über einen ϵ -Lysinrest gebunden ist. Bei der Katalyse entsteht unter ATP- und Hydrogencarbonatverbrauch N-Carboxybiotin. Bei Glukoneogenese (Pyruvatcarboxylase), Fettsäurebiosynthese (Acetyl-CoA*-Carboxylase) und Betaoxidation ungeradzahlgiger Fettsäuren (Propionyl-CoA*-Carboxylase) werden COO⁻-Gruppen übertragen.

Bedarf infolge mikrobieller Biosynthese nicht abschätzbar; bis 200 μ g/d werden je zur Hälfte über Urin u. Kot ausgeschieden.

Mangelscheinungen: Bei extremer Ernährung, z. B. häufigem Verzehr roher Eier (infolge des im Eiklar enthaltenen Avidins, das Biotin bindet), Alkoholkrankheit* und parenteraler Ernährung (gestörte Darmflora) kann die Bedarfsdeckung gefährdet sein.

Folgen: Dermatitis*, Haarausfall, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Depressionen. *Hypervitaminose*: Weder alimentär noch bei therap. Anwendung hoher Dosierungen bekannt.

3.2.12. Folsäure (Vitamin-B-Komplex) syn. Pteroylglutaminsäure; Sammelbezeichnung für Verbindungen, die aus Pteridinring, p-Aminobenzoensäure und einem oder mehreren Glutaminsäureresten bestehen; hitze- u. lichtempfindliches, *wasserlösliches* Vitamin; Wuchsstoff für Bakterien. *Biochemische Funktion*: Als biologisch aktive Form ist Tetrahydrofolsäure (Abk. FH₄) Coenzym bei der Übertragung von C₁-Gruppen (Methyl, Formyl, Formiat) und der Nukleinsäuresynthese (Purin, Thymin). Folsäure wird v. a. mit der Nahrung aufgenommen (Blattgemüse, Leber, Hefe, Milch) und im Dünndarm bakteriell synthetisiert.

Bedarf für Erwachsene: ca. 150 μ g freie F./Tag (Pteroylmonoglutamat) bzw. Folatäquivalente, die mit 300 μ g Nahrungsfolat erreicht werden können (Folatäquivalent= Monogluamat + 0,2 x Polyglutamat).

Mangelscheinungen: Folsäure zählt allgemein zu den kritischen Nährstoffen fast aller Bevölkerungsgruppen. Zu den Risikogruppen zählen besonders veganisch Ernährte, Kinder in der Pubertät, Schwangere, Stillende und Alkoholranke. Mangel- und Fehlernährung, erhöhter Bedarf und Medikamente (z. B. Antikonvulsiva, hormonale Kontrazeptiva (Antibaby-Pille), Chemotherapeutika und Zytostatika) können megaloblastäre Anämie*, Leuko- oder Thrombopenie Schleimhautveränderung in Mundhöhle und Magen-Darm-Trakt, Durchfall, neurologische Veränderung, Depressionen, Resorptions*, Wachstums- und Fortpflanzungsstörung sowie Fehlbildung beim Fetus (Spina bifida) und Frühgeburt auslösen. Mangel an Cobalamin* führt sekundär zu Folsäuremangel. Ca. 2 Monate vor Konzeption bei geplanter Schwangerschaft und mind. 2 Monate nach Konzeption sollte mit 400 μ g F./Tag substituiert werden.

Hypervitaminose: Alimentär nicht bekannt.

Folsäureantagonisten; Analoga und Anti-Metaboliten* der Folsäure: Sulfonamide hemmen die bakt. Biosynthese der Dihydrofolsäure; Diaminobenzylpyridine hemmen die Dihydrofolatreduktase. **Folsäure zählt für alle Gruppen zu den kritischen Nährstoffen. Nur ein sehr kleiner Prozentsatz der Bevölkerung ist richtig versorgt.**

3.2.13 Cobalamin (syn. Vitamin B₁₂); Sammelbezeichnung für *wasserlösliche* Corrinone, deren Pyrrotringsystem Cobalt* als Zentralatom enthält; der sechste Ligand des Cobaltatoms kann eine 5'-Desoxyadenosyl-, Cyano-, Methyl- od. Hydroxylgruppe sein. *Biochemische Funktion*: Methycobalamin ist Coenzym bei der Methylierung von Homocystein zu Methionin* (u. a. wichtig für die Biosynthese der Folsäure). 5'-Desoxyadenosyl-C. ist Coenzym bei der intramolekularen Umlagerung von Methylmalonyl-CoA* zu Succinil-CoA* (beim Abbau ungeradzahlgiger Fettsäuren und von Methionin*, Valin* und Isoleucin*).

Vorkommen in Nahrungsmitteln: C. wird ausschließlich von Bakterien synthetisiert und kommt daher insbesondere in tierischen Lebensmitteln (Leber, Niere, Muskelfleisch, Fisch, Eier, Milch u. Milchprodukte) vor; in geringen Mengen auch in vergorenen pflanzlichen Produkten (z. B. Sauerkraut, Bier) sowie in Wurzeln von Pflanzen, die C. aus Bodenbakterien aufnehmen.

Bedarf für Erwachsene: 3,0µg/d; während Schwangerschaft und Stillzeit wird einem 0,5µg/d höhere Zufuhr empfohlen.

Mangelscheinungen: Selten; nach 5-10-jähriger cobalaminfreier Ernährung bei sich streng vegetarisch Ernährenden und Alkoholkranken; bei Mangel- und Fehlernährung, Resorptionsstörungen (z. B. Intrinsic-Faktor*-Mangel) oder C.-Transportstörung kann es zu *perniziöser Anämie** mit Leuko- und Thrombopenie sowie zur Degeneration* der Hinter- und Seitenstränge des Rückenmarks (funikuläre Myelose*) oder zu geschwürartigen Veränderungen der Schleimhaut des Verdauungstrakts kommen. *Hypervitaminose* weder alimentär noch bei therap. Anwendung hoher Dosierungen bekannt.

3.3. Aminosäuren (Peptidbindung, Eiweiße) und essentielle Fettsäuren

3.3.1. Einleitung. Neben den Kohlenhydraten und Fetten sind die Eiweißstoffe die Hauptbestandteile der menschlichen und tierischen Nahrung. Sie geben bei ihrer Oxydation nicht nur eine Energie von 4,1 cal (neue Bezeichnung ist Joule) je Gramm, sondern sind zugleich Bestandteile von Hormonen* und Enzymen*. Als *Eiweißstoffe* bezeichnet man hochmolekulare kolloide Naturprodukte, die sich aus einer großen Anzahl von α-Aminosäuren als Grundbausteinen zusammensetzen.

Die α-Aminosäuren leiten sich von den Karbonsäuren ab, indem ein H-Atom am α-Kohlenstoffatom durch eine Aminogruppe -NH₂ substituiert wird. Die einfachste Säure ist das Glyzin, das wie alle α-Aminosäuren in Betastruktur vorliegt; dadurch wird der relativ hohe Schmelzpunkt der Aminosäuren bedingt. Außer Glyzin haben alle α-Aminosäuren ein asymmetrisches C-Atom und sind daher optisch aktiv; alle natürlichen Aminosäuren gehören der L-Reihe an. Die optisch aktiven α-Aminosäuren können als Gemisch der D- und L-Form entweder durch Umsetzung von Halogensäuren mit Ammoniak oder nach der Streckerischen Synthese aus Aldehyden durch Addition von Blausäure in Gegenwart von Ammoniak erhalten werden. Eine Trennung in D- und L-Form erfolgt durch Kristallisation mit einer optisch aktiven Base.

Das charakteristische Merkmal der Eiweiße oder Peptide ist die Laktam- oder Säureamidgruppierung -CO-NH- an der Verknüpfungsstelle zweier Aminosäuren. Eine derartige Verknüpfung wird auch als Peptidbindung bezeichnet. Synthetisch kann eine Peptidverbindung dadurch geknüpft werden, daß das Hydrochlorid eines Aminosäurechlorids mit einem Aminosäureester zur Reaktion gebracht wird. Durch verschiedene Polypeptidsynthesen ist der Chemiker in der Lage, einzelne einfache Eiweiße zu synthetisieren.

Das Hormon *Insulin*, das den Zuckerhaushalt reguliert und die spezifische Therapie der Zuckerkrankheit ermöglicht, ist das chemisch am besten untersuchte Protein. Es wird in den *Langerhansschen Zellen* der Bauchspeicheldrüse erzeugt. Das Insulin hat ein Molekulargewicht von rund 5700 und enthält 51 Aminosäuren, die sich auf zwei Polypeptidketten verteilen, die durch Disulfidbrücken zusammengehalten werden. Die Disulfidbrücken entstehen durch Oxydation des Zystein zu Zystin, die beide ein reversibles Redoxsystem bilden.

Synthetisch wurde **Insulin erstmals 1963** von ZAHN, MEIENHOFER und SCHNABEL hergestellt. Synthetisches Insulin ist keine Erfingung der Genforschung.

Es gibt 20 verschiedene Aminosäuren, aus denen sich sämtliche Proteine im menschlichen Organismus bilden. Zwölf davon kann der Organismus selbst bilden, sie heißen nichtessentielle Aminosäuren, weil sie durch die körpereigene Biosynthese ersetzbar sind. Die restlichen acht essentiellen (unentbehrlichen) Aminosäuren kann der Körper nicht selbst synthetisieren, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

3.3.2. Minimalbedarf (g/d) an für den Menschen *essentiellen* Aminosäuren; die empfohlene Tageszufuhr beträgt das Doppelte.

Isoleucin 0,7g; *Leucin* 1,1g; *Lysin* 0,8g; *Methionin* 1,1g; *Phenylalanin* 1,1g; *Threonin* 0,5g; *Tryptophan* 0,25g; *Valin* 0,8g.

Histidin, *Arginin*, *Tyrosin* (essentiell für Säuglinge, abhängig von der Phenylalanin-Zufuhr).

3.3.3. Aminosäurestoffwechsel; zusammenfassende Bezeichnung für Reaktionen des katabolen (abbauend) und anabolen (aufbauend) Umbaus von Aminosäuren. Die wichtigsten **Formen:** 1. Transaminierung (katalysierter Austausch); 2. Decarboxylierung; Biosynthese biogener Amine; 3. oxidative Desaminierung. (s. Abb. 3.3.1.)

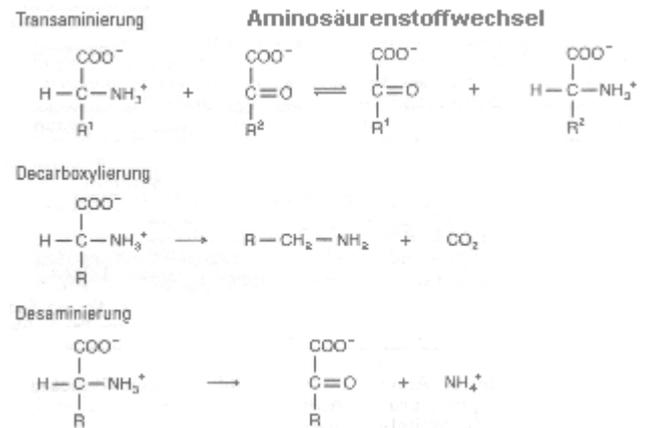


Abb.: 3.3.1. Transaminierung, reversible, von Transaminasen katalysierte Übertragung der Aminogruppe einer Aminosäure auf eine Alpha-ketosäure; **Decarboxylierung,** Kohlendioxidabspaltung aus einer Carbonsäure, die in die Verbindung mit der nächst niedrigeren C-Zahl übergeht; **Desaminierung,** Abspaltung von NH₃ aus Aminen durch Elimination, Oxidation oder Hydrolyse.

3.3.4. Essentielle Aminosäuren müssen dem Organismus täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Anders als bei *Hormonen** und *Enzymen** ist der menschliche Organismus nicht in der Lage, sie selbst herzustellen. Aminosäuren sind die Grundlage für die Biosynthese der Eiweißverbindungen (Proteine, Peptide).

3.3.4.1. Isoleucin; Abk. Ile, I; L-α-Amino-β-methylpentansäure; proteinogene, *essentielle*, aliphat. und neutrale Aminosäure; gluko- und ketoplastisch; *Anwendung* zur parenteralen Ernährung.

3.3.4.2. Leucin; Abk. Leu, L; α-Aminoisocaproinsäure, L-2-Amino-4-methylpentansäure; *essentielle*, proteinogene, neutrale Aminosäure. Vorkommen der D-Form in Peptidantibiotika; *Anwendung* als Lebertherapeutikum.

3.3.4.3. Lysin; Abk. Lys, K; basische *essentielle* Aminosäure; Vorkommen in den meisten tierischen (Myosin, Kollagen, Histone), weniger in pflanzlichen Proteinen; Decarboxylierung ergibt Cadaverin (Eiweißfäulnis, Leichengift); Abbau in der Leber über Pipecolinsäure zu Acetoacetyl-CoA* bzw. Acetyl-CoA*

3.3.4.4. Methionin; Abk. Met, M; α-Amino-γ-methyl-mercaptoputtersäure; *essentielle* schwefelhaltige proteinogene Aminosäure, aus der durch Reaktion mit ATP (Phosphatverbindung) der Methylgruppendonator Adenosylmethionin entsteht; *Tagesbedarf:* 1-2 g; mit bakteriostatischer Wirkung; *Verwendung* bei Harnwegentzündung und chron. Nierenminderleistung. *Bei Resorptionsstörungen im Darm:* Geistige Behinderung, Krämpfe*, stinkende Durchfälle, weiße Haare.

3.3.4.5. Phenylalanin; Abk. Phe, F; L-α-Amino-β-phenyl-propionsäure; *essentielle*, proteinogene, aromatische Aminosäure; Abbau über Tyrosin* u. Fumarsäure zu Acetessigsäure.

3.3.4.6. Threonin; Abk. Thr, T; L-threo- α -Amino- β -hydroxybuttersäure, (2S, 3R)-2-Aminohydroxybutansäure; *essentielle* proteinogene Aminosäure mit zwei asymmetrischen C-Atomen; Abbau zu CoA*-aktiver Propionsäure oder zu Glycin* und Acetaldehyd.

3.3.4.7. Tryptophan; Abk. Trp, W; *essentielle*, proteinogene, aromatische Aminosäure; Ausgangssubstanz für die Biosynthese von *Serotonin*, *Melatonin*, *Nicotinsäure*; Abbau durch Kynureninase (abhängig von Pyridoxalphosphat, *Vitamin B6*); bakterieller Abbau (Darmflora) zu *Tryptamin*, Skatol u. Indol (Eiweißfäulnis); Resorptionsstörung bei Hartnup-Krankheit*. *Verwendung* zur Aminosäuresubstitution, als *Antidepressivum* und Schlafmittel. *Tryptamin*; biogenes Amin, das durch Decarboxylierung aus Tryptophan entsteht; stimuliert die Kontraktion (Blutdurchfluß) der glatten Gefäß- und Uterusmuskulatur. Tryptamin ist auch bakteriologisches Abbauprodukt und kann zu *Serotonin* hydroxyliert werden.

3.3.4.8. Valin, Abk. Val, V; *essentielle* Aminosäure; Vorkommen in fast allen Proteinen; Abbau über CoA*-aktivierte *Methylmalonsäure* zu Succinyl-CoA*
Methylmalonsäure in aktiver Form ein CoA*. Zwischenprodukt beim Abbau von Methionin*, Isoleucin*, Valin und ungeradzahligere Fettsäuren. Erhöhte Konzentration bei Blutanämien; abhängig von Cobalamin*.

3.3.5. nichtessentielle Aminosäuren

Histidin, *Arginin* und *Tyrosin* sind essentiell für Säuglinge, abhängig von der Phenylalanin-Zufuhr.

3.3.5.1. Histidin; Abk. His, H; Imidazolylalanin, 2-Amino-3-(4-imidazolyl)propansäure; proteinogene, z. T. essentielle Aminosäure. *Vorkommen* besonders reichlich in Hämoglobin; als 3-Methylhistidin in Aktin u. Myosin (Muskelproteine, Kontraktion); Decarboxylierung ergibt *Histamin*.

Histamin; durch Histidindecarboxylase aus Histidin gebildetes biogenes Amin; Gewebeshormon, Neurotransmitter*; *Vorkommen* in den Mastzellen (Blut), in geringer Menge in Thrombo- und Leukozyten; in Neuronen des hinteren Hypothalamus; *Freisetzung* durch endogene und exogene Histaminliberatoren, z. B. IgE (Immunreaktion), Verbrennung und Entzündung. Abbau in Niere und Gehirn, Magen und Darm, durch Darmbakterien). *Wirkungen* über Rezeptoren: Kontraktion glatter Muskulatur in Darm, Uterus, Bronchien, großen Gefäßen, Dilatation kleiner Gefäße, Hautrötung Quaddelbildung), Adrenalinausschüttung, Schmerzen, Juckreiz durch Wirkung auf sensible Nervenenden.

3.3.5.2. Arginin; Abk. Arg, R; α -Amino- δ -guanidinovaleriansäure, 2-Amino-5-guanidinopentansäure; stark basische, proteinogene und glukogene Aminosäure; Zwischenprodukt im Harnstoffzyklus; Ausgangsstoff der Biosynthese von Stickstoffmonoxid (NO); beteiligt an Biosynthese: Antioxidanzie, Muskelentspannung, Neurotransmitter*.

3.3.5.3. Tyrosin; Abk. Tyr, Y; aromatische., ketogene und proteinogene Aminosäure; entsteht durch Hydroxylierung von Phenylalanin* und ist Vorstufe der Biosynthese von *Dopamin*, *Adrenalin*, *Thyroxin* und der *Melanine*. Abbau durch Tyrosintransaminase zu 4-Hydroxyphenylbrenztraubensäure und über Homogentisinsäure zu Maleylacetoacetat; Abbau i. R. der Eiweißfäulnis zu Kresol und Phenol; Anwendung bei Schilddrüsenerkrankungen.

Die Hormone* (*Adrenalin*, *Dopamin*, *Thyroxin*, *Melatonin*) haben Einfluß auf mentale Vorgänge im Hirnstoffwechsel (Demenz*, Parkinson, Depressionen usw.).

3.3.5.4. Glycin; Abk. Gly, G; Aminoessigsäure; einfachste und einzige nicht optisch aktive proteinogene Aminosäure; süßer Geschmack. Vorkommen z. B. in Hippursäure, Glutathion- und

Glykocholsäuren. Glycin fungiert als hemmender Neurotransmitter in Rückenmark und Hirnstamm (Kontrolle der Motorik) u. als Koppelung für Rezeptoren.

3.3.5.5. Alanin; Abk. Ala, A; α -Aminopropionsäure, 2-Aminopropansäure; proteinogene Aminosäure. Bildet Enzyme*, die als Katalysatoren wirken. Erhöhte Werte bei Leberproblemen.

3.3.5.6. Serin; Abk. Ser, S; L- α -Amino- β -hydroxypropionsäure; proteinogene und glukogene Aminosäure; Serin wird u. a. zur Biosynthese von Sphingosin, Colamin, Cholin und der Kephaline (Zwischenprodukte, z.B. Cholinmangel führt zur Fettleber) benötigt; Abbau zu Pyruvat (Salz) oder Umbau zu Glycin*.

3.3.5.7. Asparaginsäure; Abk. Asp, D; α -Aminobernsteinsäure, 2-Aminobutan-2-disäure; saure proteinogene Aminosäure; Aminogruppendonor bei Transaminierung wichtig im Harnstoffzyklus und zur Biosynthese der Purin- und Pyrimidinbasen).

3.3.5.8. Asparagin; Abk. Asn od. Asp(NH₂), N; 2-Aminobernsteinsäure-4-amid; proteinogene Aminosäure, Semiamid der Asparaginsäure; freies Asparagin kommt z. B. im Spargel vor.

3.3.5.9. Glutaminsäure; Abk. Glu, E; α -Aminoglutarsäure, 2-Aminopentandisäure; proteinogene Aminosäure, die biosynthetisch durch Transaminierung aus Alphaketoglutarsäure entsteht; Synthese v. a. in Leber, Niere, Gehirn und Lunge; Abbau im Citratzyklus nach Transaminierung zu Alphaketoglutarsäure oder Decarboxylierung zu 4-Aminobuttersäure, die weiter zu Bernsteinsäure umgesetzt wird. *Bedeutung*: Vorstufe der Biosynthesen von GABA, Ornithin, Prolin*, Hydroxyprolin; Baustein der Folsäure; Neurotransmitter*; als Natriummonoglutamat Geschmacksverstärker in der Lebensmittelindustrie (China-Restaurant-Syndrom).

3.3.5.10. Glutamin; Abk. Gin od. Glu(NH₂), Q; 2-Aminoglutarsäure-5-amid; proteinogene Aminosäure, Amid der Glutaminsäure*; zentraler Metabolit* im Stickstoffmetabolismus der Pflanzen und Tiere; Aminogruppendonor bei vielen biochemischen Reaktionen (z. B. Transaminierung, Purin-, Tryptophan*, Glukosaminsynthese); die Glutaminsynthetase katalysiert die Amidbildung aus Glutaminsäure* und NH₄⁺ unter ATP-Verbrauch (Enzym) und dient damit v. a. in der Muskulatur der Ammoniakentgiftung.

3.3.5.11. Cystein; Abk. Cys, C; α -Amino- β -mercaptopropionsäure, 2-Amino-3-mercaptopropansäure; proteinogene Aminosäure; zentrale Verbindung im Schwefelstoffwechsel; für Disulfidbindung in Proteinen verantwortlich; Oxidation zu *Cystin*. *Therap.* *Anwendung* als Bestandteil von Infusionslösungen, zur Prophylaxe (Vorbeugung) von Strahlenschäden; s. Aminosäuren.

Cystin; durch Oxidation der SH-Gruppe von Cystein entstandenes Disulfid; Vorkommen in vielen Proteinen, besonders in Keratinen.

3.3.5.12. Prolin; Abk. Pro, P; Pyrrolidin-2-carbonsäure; einzige proteinogene Aminosäure mit sekundärer Aminogruppe; glukoplastisch; als nicht helixbildende Aminosäure besondere Bedeutung bei der Ausbildung der Tertiärstruktur der Peptide.

Biosynthese aus Glutaminsäure* oder aus exogen zugeführtem Ornithin; Vorkommen besonders in Kollagen (zusammen mit Hydroxyprolin).

3.3.6. Essentielle Fettsäuren [Omega-3- (6-) Fettsäuren]

Da der Körper einige Fette nicht synthetisieren kann, müssen sie ihm mit der Nahrung zugeführt werden. Zu diesen Fettsäuren gehören die Linol-, Linolen- und Arachidonsäure, die als essentielle Fettsäuren bezeichnet werden (früher Vitamin F). Strenggenommen ist aber nur die **Linolensäure** essentiell, da der Organismus die anderen beiden aus der Linolensäure herstellen kann. Es sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren (in Pflanzen, Seefisch).

4. Merkmale des Lebens (Biochemie)

Das Leben ist die komplizierteste Bewegungs- und Existenzform der Materie, die wir kennen. Sein Wesen ist durch rein naturwissenschaftliches Herangehen zugänglich, ohne daß es dazu Hilfsannahmen metaphysischer Art, wie etwa der einer besonderen „Lebenskraft“, bedarf.

Die Träger des Lebens, die lebenden Organismen, stellen ein äußerst verwickeltes System von Struktur und Funktion dar, das auch in seiner primitivsten Ausprägung geologische Zeiträume benötigt hat, um durch „Erfinden und Ausprobieren“ das heutige Entwicklungsniveau zu erreichen.

Im Vergleich mit der unbelebten Natur fallen eine Reihe von Eigenschaften auf, die allen lebenden Organismen, dem Bakterium, der Pflanze, dem Tier und damit natürlich auch dem Menschen, gemeinsam sind. Diese Eigenschaften kennzeichnen das für das Leben Wesentliche, sie sind trotz der sonstigen Variationsfreudigkeit der lebenden Systeme konstant beibehalten worden.

Bis jetzt gibt es noch keine allgemein anerkannte Definition vom Wesen des Lebens. Sofern die Versuche dazu nicht in banalen oder aber zu einseitigen Formulierungen auslaufen, erschöpfen sie sich regelmäßig in der Aufzählung eben dieser für alle Lebewesen verbindlichen Eigenschaften, die im folgenden kurz skizziert werden sollen.

Das charakteristische *Baumaterial* der Lebewesen wird von Nucleinsäuren, Proteinen (Eiweiße), Lipiden (Fettstoffe) und Polysacchariden (hochmolekulare Kohlenhydrate) gestellt.

Die Nucleinsäuren enthalten, in molekularer Form verschlüsselt, die *genetische Information*, den *Struktur- und Funktionsplan* des lebenden Organismus. Nach einem von den Nucleinsäuren gelieferten Programm werden u.a. spezifische Enzyme synthetisiert, die als katalytisch wirkende Eiweiße auf chemischem Wege den Struktur- und Funktionsplan verwirklichen. Auf diese Weise werden die angeführten Baumaterialien zusammen mit einer Vielzahl weiterer organischer und anorganischer Verbindungen zu einer strukturellen und funktionellen Einheit, zur *Zelle*, vereinigt. Die Zelle gilt als kleinste lebensfähige Einheit.

Die Dynamik der Zelle zeigt sich im *Stoffwechsel*. Durch Enzyme werden die dabei ablaufenden chemischen Umsetzungen katalysiert, reguliert und gesteuert. Die Zellsubstanz wird fortwährend auf- und abgebaut und befindet sich in einem ständigen *Fließgleichgewicht*. Die beim Abbau entstehenden niedermolekularen Spaltprodukte und weitere organische und anorganische Verbindungen werden laufend mit dem umgebenden Milieu ausgetauscht. In der Regel nimmt die Zelle mehr aus der Umgebung auf, als sie wieder abgibt - ein Prozeß, der das Wachstum zur Folge hat. Im allgemeinen ist der Energiegehalt der Stoffe, die von der Zelle ausgeschieden werden, geringer als der der zuvor aufgenommenen. In Form eines *Energiewechsels* wird die mit der Nahrung aufgenommene Energie zur Synthese zelleigener Stoffe verwendet oder als Wärme, seltener in anderen Energieformen, wieder an die Umgebung abgegeben. Bei der Photosynthese der Pflanzen wird Lichtenergie statt chemischer von außen aufgenommen und zur Bildung organischer Substanz aus anorganischem Material genutzt.

Die *Reproduktion* der Organismen wird durch die „Niederschrift“ ihres Bau- und Funktionsplans als Nucleinsäurekode ermöglicht, der „wortgetreu“ vervielfältigt werden kann und auf die Nachkommen vererbt wird. Nach diesem von den Eltern vorgegebenen Programm, der genetischen Information, wird im Verlauf der *Ontogenese*, der Individualentwicklung, der Tochterorganismus aufgebaut. Gleichzeitig wird damit zunächst an einer einmal erreichten Entwicklungsstufe festgehalten. Durch Veränderungen der Erbinformation, durch *Mutationen*, entstehen Nachkommen mit neuen, erblichen Eigenschaften. Bei der Fortpflanzung kann diese erbliche Variabilität der Nachkommen durch Kombination mit anderen Erbanlagen noch erhöht werden. Von der Umwelt

werden die neuen, von denen der Eltern abweichenden Eigenschaften nach dem *Selektionsprinzip* auf ihre Lebensdienlichkeit, ihre Zweckmäßigkeit hin geprüft. Über viele Generationen hinweg macht die Verkettung geeigneter, „Erfindungen“ die *phylogenetische* oder *stammesgeschichtliche Entwicklung* aus, in der das Individuum nicht mehr als ein Kettenglied darstellt.

Gegenüber mechanischen, chemischen, elektromagnetischen und anderen Erscheinungen im Umweltfeld oder im Körperinnern weisen die Organismen *Reizbarkeit* auf. In vielen Fällen lösen Änderungen innerer oder äußerer Zustände ganze Reaktionsketten aus, deren Endergebnis durch Rückkopplung wiederum von dem reizaufnehmenden System erfaßt wird und so lange eine Antwort auslöst, bis im Sinne einer *Regulation* ein vom Organismus vorgegebener Sollwert erreicht ist.

Die aktive *Bewegung* zu den Kriterien des Lebendigen zu rechnen, ist umstritten. Trotzdem ist sie eine allgemeine Eigenschaft des Protoplasmas und für viele Organismen, insbesondere für die Tiere, charakteristisch. In den meisten Fällen ermöglicht sie Ihnen die Ortsbewegung, ein Verhalten, das oft auch bei niederen Pflanzen vorkommt, bei höheren aber auf Grund ihrer Lebensweise unzweckmäßig wäre und auch nicht beobachtet werden kann.

4.1. Bausteine des Lebens

Die belebte Materie ist in der Produktion chemischer Verbindungen unvergleichbar „erfinderischer“ als die unbelebte Natur. Jedoch ist das charakteristische Baumaterial der Lebewesen auf wenige Typen zumeist hochpolymerer organisch-chemischer Verbindungen zurückzuführen.

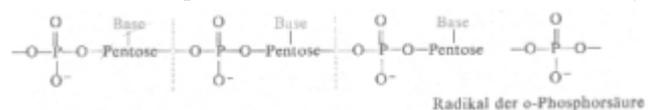
4.1.1. Die Nucleinsäuren

Wohl auf keinem anderen Gebiet der Naturwissenschaften ist in den letzten Jahrzehnten soviel Neues von grundsätzlicher Bedeutung entdeckt worden wie auf dem der Nucleinsäureforschung. Die durch sie eingeleitete *molekularbiologische Betrachtungsweise* ist von entscheidendem Einfluß auf die Wandlung der Biologie von einer deskriptiven zu einer exakten Wissenschaft. Ein großer Teil der Untersuchungen zur Struktur und Funktion der Nucleinsäuren ist an Viren und Bakterien durchgeführt worden, die als einfache Lebensformen gegenüber höheren Organismen noch relativ übersichtliche Verhältnisse zeigen

Die Nucleinsäuren sind die *genetischen Informationsträger* und -überträger. Sie enthalten, als Nucleinsäurekose in molekularer Form verschlüsselt, den Bau- und Funktionsplan des jeweiligen Organismus. Infolge ihrer Fähigkeit zur *identischen Replikation* oder Selbstverdoppelung können Nucleinsäuren diese Information auf Tochterorganismen vererben. Sie übertragen auch die genetische Information zur Bildung spezifischer Proteine an die Syntheseorte im Zytoplasma. Die meisten dieser Proteine lenken als *Enzyme*, als Biokatalysatoren, die Stoffwechsel- und Differenzierungsprozesse und ermöglichen somit letztlich die Realisierung der genetischen Information. Veränderungen in der Struktur der Nucleinsäuren haben Änderungen im Informationsgehalt zur Folge. Die dadurch bedingte Bereitstellung neuer, vererbbarer Anlagen wird als einer der wichtigsten Faktoren in der phylogenetischen Entwicklung angesehen.

4.1.1.1. Struktur der Nucleinsäuren. Die Nucleinsäuren sind Makromoleküle, die durch lineare Verknüpfung von *Mononucleotiden* entstehen. Ein solches (Mono-) Nucleotid setzt sich aus drei Komponenten zusammen. Die Anordnung der Nucleotide im Polynucleotidstrang wird als *Primärstruktur* der Nucleinsäure bezeichnet.

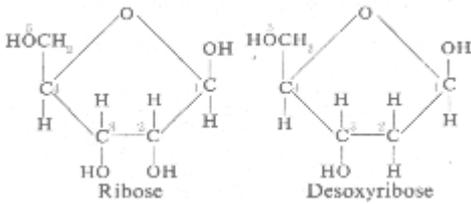
Zucker und Phosphorsäure wechseln in monotoner Reihenfolge,



während die Besetzung mit vier Basentypen variabel ist und der

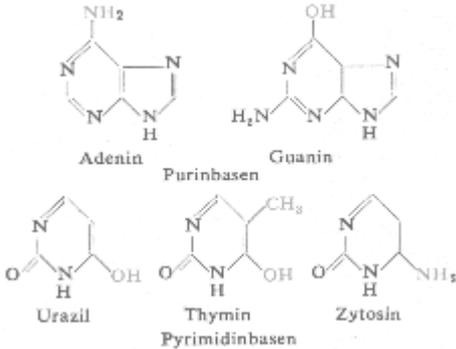
Verschlüsselung der genetischen Information dient.

Die Pentose, ein einfaches Kohlenhydrat (Monosaccharid), liegt entweder als Ribose oder, wenn dieser am 2. Kohlenstoffatom ein Sauerstoffatom fehlt, als Desoxyribose vor.



Nach der Art der Pentose unterteilt man die Nucleinsäuren in Ribo(se)nucleinsäuren (RNS) und Desoxyribo(se)nucleinsäuren (DNS).

Den Basen liegen zwei stickstoffhaltige heterozyklische Verbindungen zugrunde, das Purin und das Pyrimidin. Als Derivate kommen in der DNS die Purinbasen Adenin (A) und Guanin (G) und die Pyrimidinbasen Thymin (T) und Zytosin (C) vor. Bei der RNS ist Thymin gegen die Pyrimidinbase Urazil (U) ausgetauscht.



Die DNS fungiert bei allen Organismen, mit Ausnahme der RNS-haltigen Viren, als genetischer Informationsträger. Sie besteht aus wahren Riesenmolekülen; z. B. sind bei dem Bakterium *Escherichia coli* 2 Millionen Nucleotide zu einem Polynucleotidstrang verbunden. Die Gesamtlänge einer DNS-Moleküle einer Zelle liegt in der Größenordnung von Zentimetern bis zu Metern und ist vom Umfang des Informationsgehalts abhängig. Die Zellen höherer Organismen enthalten demzufolge mehr DNS als solche weniger komplizierter Lebewesen. Der Zellkern ist der typische Ort ihres Vorkommens.

Ein geringer Anteil, 1 bis 5% der gesamten DNS der Zelle, kommt in zytoplasmatischen Strukturen vor, wie Mitochondrien und Plastiden. Wesentlich geringere Ausmaße haben die RNS-Moleküle. Sie werden nach Struktur und Funktion unterschieden in

- a) Boten-RNS, engl. messenger-RNS' Abk. mRNS;
- b) Transport- oder lösliche RNS, engl. transfer-oder soluble-RNS' Abk. tRNS bzw. sRNS;
- c) Ribosomen-RNS' ribosomale RNS, Abk. rRNS.

RNS ist in nahezu allen Zellstrukturen zu finden.

Die für die DNS typische Sekundärstruktur kommt dadurch zustande, daß sich jeweils zwei DNS-Moleküle zu einem Doppelmolekül vereinigen. Dieses besteht aus zwei parallel zueinander gelagerten Polynucleotidsträngen, die miteinander eine Doppelspirale, die DNS-Doppelhelix, bilden. Die Verbindung der beiden benachbarten Stränge erfolgt zwischen den Basen über Wasserstoffbrückenbindungen. Dabei bilden aus räumlichen und chemischen Gründen immer nur Adenin und Thymin bzw. Guanin und Zytosin komplementäre Paare.

Die RNS dagegen liegt meist als einfacher Polynucleotidstrang vor, der aber ebenfalls spiralförmig gewunden sein kann.

4.1.1.2. Beziehungen zwischen Struktur und Funktion der Nucleinsäuren. Aus den typischen Strukturmerkmalen ergibt sich eine Reihe von funktionellen Konsequenzen, die die Nucleinsäuren als genetisches Substrat geradezu prädestinieren.

1. Die identische Replikation (Selbstverdupplung) der DNS. An den Stellen der DNS-Doppelhelix, an denen sich die beiden benachbarten Polynucleotidstränge entspiralisieren und ausein-

anderweichen, kommt es mit frei in der Zelle vorliegenden Mononucleotiden zur Neubildung von Paaren komplementärer Basen. Die dabei „eingefangenen“ Mononucleotide werden mit Hilfe eines Enzyms, der DNS-Polymerase, untereinander verknüpft. Schließlich entstehen auf diese Weise zwei neue DNS-Doppelstränge, die dem Original exakt gleichen.

Jeder Tochterdoppelstrang besteht aus einem DNS-Elternmolekül und einem DNS-Tochtermolekül. Wie nach einem Positiv-Negativ-Abdruckverfahren haben die Elternmoleküle gleichsam als Matrize die Synthese von jeweils komplementären Tochtermolekülen bewirkt.



Abb. 4.1.1. Ausschnitt aus einer DNS-Doppelhelix; schematische Darstellung der Desoxyribose-Phosphorsäure-Ketten als durchlaufende Bänder und der 4 Basentypen

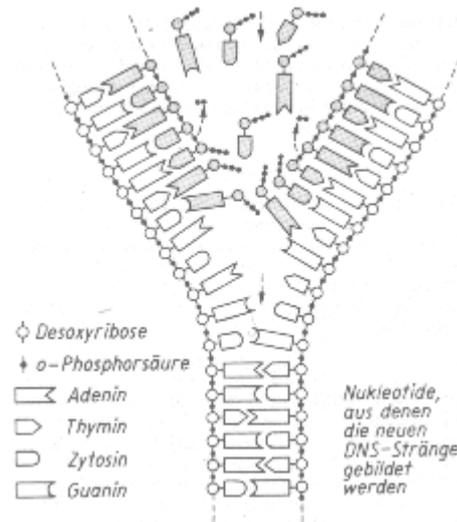


Abb. 4.1.2. Schema der identischen Replikation der DNS

2. Der genetische Kode. Ähnlich wie in Form der Morseschrift mit Hilfe der beiden Zeichen Punkt und Strich und einem dritten Zeichen, dem Raum zwischen zwei Wörtern, das gesamte menschliche Wissen niedergeschrieben werden könnte, so erlaubt die Verwendung von vier verschiedenen Basen als molekulare Zeichen die „Niederschrift“ des gesamten Bau- und Funktionsplans eines Organismus. Tatsächlich liegt auch hier der Informationsschlüssel allein in der Sequenz, in der Reihenfolge der Basen Adenin, Guanin, Zytosin, Thymin bzw. Urazil.

Die Gruppierung von drei miteinander zu einem Triplet verknüpften Mononucleotiden ergibt die Bedeutung eines genetischen Wortes. Da jedes Mononucleotid eines Triplets Träger von einer der vier verschiedenen Basen ist, lassen sich für eine solche Dreiergruppe $4^3 = 64$ verschiedene Kombinationsmöglichkeiten konstruieren. Wie eingangs schon angedeutet wurde, ist die Realisierung der genetischen Information mit der Synthese von Proteinen, insbesondere von spezifischen Enzymproteinen, aufs engste verbunden. Die Eigenschaft der Proteine aber hängt letztlich von ihrer Primärstruktur ab, d. h. von der Sequenz ihrer

Grundbausteine. Als Grundbausteine kommen jedoch im gesamten Organismenreich nur 20 verschiedene Aminosäuren in Frage, so daß im Prinzip 20 verschiedene Triplets genügen würden, um das Programm für die Synthese jedes beliebigen Proteins zu liefern. Tatsächlich aber dienen 61 der 64 möglichen Triplets als *Amino-*

		Zweites Nukleotid im Kodon			
		U	C	A	G
Erstes Nukleotid im Kodon	U	UUU Phenylalanin UUC Phenylalanin UUA Leucin UUG Leucin	UCU Serin UCC Serin UCA Serin UCG Serin	UAU Tyrosin UAC Tyrosin UAA Pankt UAG Pankt	UGU Zystin UGC Zystin UGA Pankt UGG Tryptophan
	C	CUU Leucin CUC Leucin CUA Leucin CUG Leucin	CCU Prolin CCC Prolin CCA Prolin CCG Prolin	CAU Histidin CAC Histidin CAA Glutamin CAG Glutamin	CGU Arginin CGC Arginin CGA Arginin CGG Arginin
	A	AUU Indolisin AUC Indolisin AUA Indolisin AUG Methionin	ACU Threonin ACC Threonin ACA Threonin ACG Threonin	AAU Asparagin AAC Asparagin AAA Lysin AAG Lysin	AGU Serin AGC Serin AGA Arginin AGG Arginin
	G	GUU Valin GUC Valin GUA Valin GUG Valin	GCU Alanin GCC Alanin GCA Alanin GCG Alanin	GAU Asparaginsäure GAC Asparaginsäure GAA Glutaminsäure GAG Glutaminsäure	GGU Glyzin GGC Glyzin GGA Glyzin GGG Glyzin
		Drittes Nukleotid im Kodon			
		U	C	A	G

Tab. 4.1.3 Aminosäurekode; die Angaben beziehen sich auf die in der mRNA und in der Virus-RNS enthaltenen Kodons. In der DNS enthalten die entsprechenden Kodons Thymin an Stelle von, Urzyl: U Urzyl, C Zytosin, A Adenin, G Guanin

säurekodon. Die meisten der Aminosäuren werden deshalb von mehreren solcher Triplets kodiert. Die restlichen 3 Triplets wirken als Punktzeichen bei der Proteinbiosynthese; treten sie auf, wird die Bildung der Aminosäureketten gestoppt.

In den Jahren 1965/66 konnte der Aminosäurekode vollständig aufgeklärt werden; er ist offenbar vom Virus bis zum Menschen identisch, d. h., bei allen Organismen werden für die einzelnen Aminosäuren die gleichen Triplets verwendet. Daraus läßt sich ein Hinweis auf den gemeinsamen Ursprung aller Lebewesen ableiten.

3. Messenger-RNS-Synthese. Der Proteinbiosynthese geht die Bildung einer spezifischen Messenger-RNS (mRNA) voraus. Mit Ausnahme einiger RNS-haltiger Viren, z. B. den Erregern von Kinderlähmung, Grippe und Schnupfen, findet bei allen Organismen die mRNA-Synthese an der DNS statt. Hierbei wird die Basensequenz der DNS und damit die Reihenfolge der Aminosäurekodons in komplementärer Form auf die mRNA gleichsam als Bauanweisung für die zu bildenden Eiweiße „überschrieben“. Dieser als *Transkription* bezeichnete Vorgang ist dem der DNS-Replikation weitgehend analog. Abweichungen ergeben sich daraus, daß die RNS nur an einem der beiden Stränge der DNS-Doppelhelix synthetisiert und daß auf der Seite der RNS Urzyl statt Thymin eingebaut wird. Auch bei der mRNA-Synthese bewirkt ein Enzym, die RNS-Polymerase, die Verknüpfung der Mononukleotide.

Die mRNA verläßt den Ort ihrer Bildung und überbringt ihre von der DNS überschriebene Information zum Ort der Eiweißsynthese. Von dieser Funktion her rührt die Bezeichnung Boten- oder Messenger-RNS.

4. Die Realisierung der genetischen Information. Die in den Nukleotidsequenzen verschlüsselte genetische Information liefert ein Programm, das durch die Produktion spezifischer Eiweiße realisiert wird. Entsprechend der Sequenz der Aminosäurekodons in der mRNA, werden hierbei die Grundbausteine der Eiweiße, die Aminosäuren, linear aufgereiht und miteinander verknüpft. Bei diesem als *Translation* bezeichneten Prozeß wird also die Sequenz der Nukleinbasen in eine Sequenz von Aminosäuren übersetzt, die ihrerseits ausschlaggebend für die Spezifität des Eiweißes ist.

Die Proteinbiosynthese vollzieht sich an den Ribosomen, die sehr zahlreich in jeder Zelle vorkommen. An diese Ribosomen wird die mRNA angelagert. Ein zweiter RNS-Typ, die *Transport-RNS* (tRNA), übernimmt den Antransport der frei im Zellplasma vorliegenden Aminosäuren.

Die tRNA besteht aus 70 bis 85 Nukleotiden. Für jede Aminosäureart gibt es mindestens eine spezifische tRNA. Diese trägt an exponierter Stelle ein dem Kodon der zugehörigen Aminosäure

komplementäres Triplett, das als *Antikodon* bezeichnet wird. Mit Hilfe eines Enzyms aus der Gruppe der Aminoacyl-tRNA-Synthetasen, das jeweils nur mit einer bestimmten Aminosäure und der dazu passenden tRNA reagiert, erfolgt die Kopplung der Partner.

Am Ribosom werden die mit „ihrer“ Aminosäure beladenen tRNA-Moleküle über das Antikodon nach dem Prinzip der Bildung komplementärer Basenpaare an die entsprechenden Kodons der mRNA gebunden. Auf diese Weise kommt es zur linearen Anordnung der Aminosäuren, deren Reihenfolge exakt der Sequenz der Aminosäurekodons in der mRNA und demzufolge in der DNS entspricht. Nach der Art eines Fließbandes werden die Aminosäuren enzymatisch miteinander verknüpft und von ihrem Träger, der tRNA, getrennt.

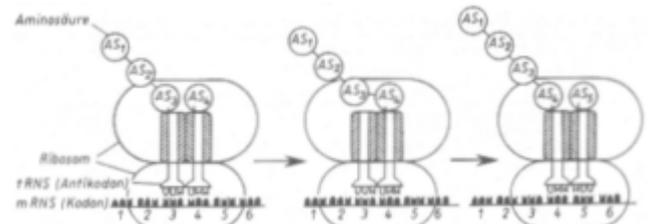


Abb. 4.1.4. Am Ribosom ablaufende Prozesse bei der Proteinbiosynthese

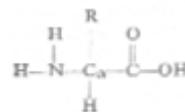
4.1.2. Proteine

Die Proteine oder Eiweiße bilden den meist überwiegenden Anteil der organisch-chemischen Verbindungen eines lebenden Organismus. Sie sind als *Enzyme* für die Katalyse und, zusammen mit *Eiweißhormonen*, für die Regelung und Steuerung von Stoffwechselprozessen von entscheidender Bedeutung. Weitere wichtige Funktionen haben die Proteine beim *Transport chemischer Verbindungen*. Als Antikörper und Gifte dienen sie der *chemischen Abwehr*. Andere Proteine sind als *Gerüstsubstanzen* maßgeblich an der Strukturbildung des Organismus beteiligt. Besondere Arten von Strukturproteinen, z. B. die Muskelweiße, ermöglichen die *Kontraktilität*, die Fähigkeit zur Zusammenziehung, und damit die aktive Bewegung von Organismen. Auch als *Reservestoffe* spielen Proteine eine Rolle, beispielsweise im Eiklar des Vogeleies oder im Speichergewebe der Hülsenfrüchte.

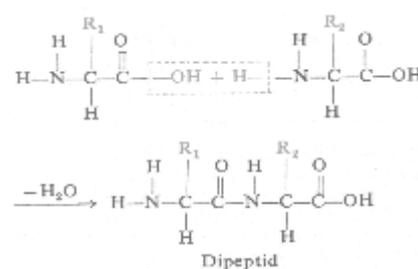
Die große Bedeutung der Eiweiße für Struktur und Funktion des lebenden Organismus ist relativ früh erkannt worden; dieser Bedeutung wegen erhielten sie die Bezeichnung Proteine [*protos* griech., erster, frühester].

4.1.2.1. Primärstruktur der Proteine. Proteine sind Makromoleküle, die durch Verknüpfung von Aminosäuren entstehen.

Die Aminosäuren tragen eine Carboxylgruppe $-COOH$, an deren benachbartem (α -) Kohlenstoffatom sich eine Aminogruppe $-NH_2$ befindet. Die allgemeine Formel dieser (α -) Amino(karbon)Säuren lautet:

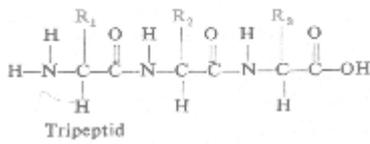


Für R könnten ganz beliebige Substituenten eingesetzt werden. Da aber in den Proteinen, ganz gleich welcher Herkunft, nur etwa 20 verschiedene Aminosäuren zu finden sind, kommen für R auch nur 20 verschiedene Reste in Frage. Lediglich einer der Eiweißbausteine, das Prolin, weicht von dieser allgemeinen Formel ab. Die Aminosäuren können unter Abspaltung von Wasser und Aus-



bildung einer *Peptidbindung* $-CONH-$ zu *Peptidketten* vereinigt werden.

Zunächst entsteht ein *Dipeptid*, das dann mit einer dritten Aminosäure zu einem *Tripeptid* reagieren kann usw.



Übereinkunftsgemäß bezeichnet man Verbindungen aus einer relativ geringen Anzahl von Aminosäuren und einer Molmasse bis zu 10000 als *Peptide*, solche mit

höherer Molmasse, mitunter bis zu mehreren Millionen, als *Proteine*.

Die für die jeweilige Aminosäure charakteristischen und in der Formel als R₁, R₂ und R₃ bezeichneten Substituenten ragen als *Seitenketten* aus dem Peptidstrang heraus und sind als Träger funktioneller Gruppen von besonderer Bedeutung.

Aus der Sequenz der Aminosäuren in einer Peptidkette ergibt sich deren *Primärstruktur*. Schon ein relativ kleines Eiweißmolekül aus 100 Aminosäuren könnte bei Verwendung aller 20 verschiedenen Aminosäurearten 20¹⁰⁰ verschiedene Primärstrukturen aufweisen - eine wahrhaft astronomische Zahl! Die Primärstruktur ist von erster Bedeutung für die spezifischen Eigenschaften der Proteine. Da sie bei der Proteinbiosynthese durch die Sequenz

Tab. 4.1.1. Aminosäuren

Name	Rest R	Abkürzung
Glyzin	—H	Gly
Alanin	—CH ₃	Ala
Serin	—CH ₂ OH	Ser
Threonin	—CH(OH)—CH ₃	Thr
Zystein	—CH ₂ SH	Cys
Valin	—CH(CH ₃) ₂	Val
Leuzin	—CH ₂ —CH(CH ₃) ₂	Leu
Isoleuzin	—CH(CH ₃)—CH ₂ —CH ₃	Ileu
Methionin	—CH ₂ —CH ₂ —S—CH ₃	Met
Phenylalanin	—CH ₂	Phe
Tyrosin	—CH ₂	Tyr
Tryptophan	—CH ₂	Trp
Histidin	—CH ₂	His
Lysin	—CH ₂ —CH ₂ —CH ₂ —CH ₂ —NH ₂	Lys
Arginin	—CH ₂ —CH ₂ —CH ₂ —NH—C(NH)—NH ₂	Arg
Glutaminsäure	—CH ₂ —CH ₂ —COOH	Glu
Glutamin	—CH ₂ —CH ₂ —CONH ₂	GluN
Asparaginsäure	—CH ₂ —COOH	Asp
Asparagin	—CH ₂ —CONH ₂	AspN
Prolin	—	Pro

der Nukleinbasen festgelegt wird, sei an dieser Stelle noch einmal auf das Primat der Nucleinsäuren hingewiesen. Aus den artspezifischen Unterschieden in der genetischen Information resultiert die *Artspezifität* der Proteine. Sogar die Proteine von Individuen innerhalb einer Organismenart unterscheiden sich in ihrer Primärstruktur mehr oder weniger stark. Aus diesem Grunde treten z.B. bei Organtransplantationen von Mensch zu Mensch größte Schwierigkeiten auf, da die Eiweiße des gespendeten Organs im Organismus des Empfängers als „fremd“ erkannt werden und in Form der Immunreaktion die Bildung von Immunzellen und Antikörpern, hochspezifischen Abwehrmechanismen, anregen.

4.1.2.2. Höhere Strukturformen und ihre Beziehungen zur Funktion. Die Peptidketten der Proteine bilden aus räumlich-

chemischen Gründen in den meisten Fällen eine langgestreckte Spirale, die *α-Helix*. Diese als *Sekundärstruktur* bezeichnete räumliche Anordnung kann an manchen, insbesondere an den prolinreichen Stellen Unregelmäßigkeiten aufweisen. Hier kommt es zu Biegungen, und durch eine Vielzahl solcher Biegungen kann



Abb. 4.1.5. Modell eines Myoglobinmoleküls

die gesamte Peptidkette die Form eines Knäuels annehmen. Die meisten Proteinmoleküle weisen eine solche Knäuelform auf, die ihnen eine äußerlich mehr oder weniger kugelförmige, *globuläre* Gestalt verleiht. Die Form des Knäuels, die als *Tertiärstruktur* bezeichnet wird, ist keineswegs zufällig, sondern von der Primärstruktur des Eiweißes abhängig und deshalb für jeden Eiweißtyp spezifisch. Die Tertiärstruktur wird dadurch gebildet und stabilisiert, daß zwischen ganz bestimmten *Seitenketten* von Aminosäuren chemische Bin-

dungen errichtet werden, die die einzelnen Abschnitte der geknäuelten Peptidkette miteinander verknüpfen. So können von zwei in der Peptidkette gegenüberliegenden Zysteinresten Disulfidbrücken ausgehen, während zwischen den basischen Gruppen von Lysin oder Arginin und den sauren Gruppen von Asparagin- oder Glutaminsäure Ionenbeziehungen entstehen und andere sich gegenüberliegende Seitenketten untereinander Wasserstoffbrücken und apolare Bindungen ausbilden. Schon der Einbau einer einzigen „falschen“ Aminosäure kann demzufolge Veränderungen in der räumlichen Struktur eines Eiweißes verursachen und damit oft Einschränkungen oder gar Verlust der Funktionstüchtigkeit verursachen. Sind solche „Fehler“ im genetischen Material begründet, so resultieren daraus *Molekularkrankheiten*. Die bekannteste ist die Sichelzellanomalie, eine schwere hämolytische Anämie des menschlichen Blutes, die auf den Austausch einer einzigen Aminosäure im Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff der Erythrozyten, zurückzuführen ist.

Auch durch Hitze, Chemikalien oder andere Einwirkungen können Struktur und Funktion der Proteine geändert werden. Beim Hartkochen der Eier ist dieser als *Denaturierung* bezeichnete Vorgang täglich zu beobachten.

Die Seitenketten haben neben der Fixierung der räumlichen Struktur von Proteinmolekülen noch andere wesentliche Funktionen. So können z. B. Enzyme mit ihrer Hilfe andere Moleküle an sich binden und nachfolgend katalytisch deren stoffliche Umsetzung bewirken. Aber auch dabei ist die Struktur von größter Bedeutung, eine Deformierung würde gleichzeitig eine Veränderung am Bindungsort des Enzymmoleküls nach sich ziehen und so dessen Funktionstüchtigkeit in Frage stellen.

Für die Strukturproteine, die Bausteine z. B. der Haare, Federn, Muskelsehnen oder Seidenfäden, ist die fadenförmige oder *fibrilläre* Molekülform charakteristisch. Die große äußere Oberfläche schafft einen engen Kontakt zwischen den Eiweißfadenmolekülen, der den Strukturen vor allem Festigkeit und relative Unlöslichkeit verleiht.

Schließlich weist ein Teil der Proteine eine *Quartärstruktur* auf, die bei der Vereinigung von zwei oder mehreren Proteinmolekülen zu einem hochkomplizierten Supermolekül entsteht.

Die Proteine sind oftmals durch die Seitenketten ihrer Aminosäuren mit einem Nichteiweißanteil, einer *prosthetischen Gruppe*, gekoppelt. Unter anderen gibt es Verbindungen zwischen Eiweiß und Nucleinsäuren (Nucleoproteide), Lipiden (Lipoproteide), Kohlenhydraten (Glykoproteide) und Farbstoffen (Chromoproteide).

4.1.3. Lipide

Alle Baustoffe eines Organismus, die in Wasser schlecht, in orga-

nischen Lösungsmitteln, wie Äther, Chloroform und Benzin, dagegen gut löslich sind, werden als *Lipide* bezeichnet. Ihre wichtigste Funktion haben die Lipide als Bestandteile von Membranen zu erfüllen, die den Innenraum der Zelle in verschiedene Reaktionsräume aufgliedern und die die Zelle nach außen umgeben.

Allgemein bekannte Lipide sind *Fette*, *fette Öle* und *Wachse*. Sie bestehen aus Fettsäuren, die bei den Fetten und Ölen mit dem 3wertigen Alkohol Glycerin und bei den Wachsen mit einem höheren Alkohol verestert sind. Die Fette und Öle stellen eine wichtige *Nahrungsreserve* dar, z. B. im Speichergewebe von Pflanzensamen oder im Fettgewebe der Tiere. Ferner dienen sie auf Grund ihrer schlechten Wärmeleitfähigkeit als *Kälteschutz* bei warmblütigen Tieren. Die Wachse sind insbesondere als *Verdunstungsschutz* an Oberflächen pflanzlicher Organe von Bedeutung. Verbindungen von Fettsäuren und Alkoholen mit einer weiteren Komponente werden als *komplexe Lipide* oder *Lipoide* bezeichnet. Je nach Vorkommen von Phosphorsäure oder Kohlenhydraten teilt man sie in Phospho- oder Glykolipide ein. Beide Substanzgruppen sind von größter Wichtigkeit für den Aufbau zellulärer Membranen.

Eine ganz andere Gruppe von Lipiden stellen die *Isoprenoide*, Polymerisationsprodukte des Isoprens, dar. Sie lassen sich hinsichtlich ihres chemischen Baus unterteilen in:

- a) *Steroide*: Cholesterin, ein wichtiger Membranbaustoff; verschiedene Hormone, z. B. das Häutungshormon der Insekten, Nebennierenrinden- und Sexualhormone der Wirbeltiere; Vitamine der D-Gruppe; Gallensäuren und herzwirksame Steroidglykoside, wie Strophanthus-, Digitalis-, Krötengifte;
- b) *Terpene*: ätherische Öle der Pflanzen, z. B. Pfefferminz-, Eukalyptusöl;
- c) *Kautschuk*: Gewinnung aus dem Milchsaft verschiedener Pflanzenfamilien;
- d) *Karotinoide*: Pflanzenfarbstoffe, wahrscheinlich als Sensibilisatoren bei der Photosynthese von Bedeutung. Bei Säugetieren Vorstufe des Vitamin A.

Die Lipide sind auch untereinander gut löslich. So deutet z. B. die gelbe Farbe des tierischen Fettgewebes, des Milchfettes und des Eidotters auf das Vorkommen von Karotinoiden hin, die zusammen mit der pflanzlichen Nahrung aufgenommen worden sind.

4.1.4. Polysaccharide

Den Polysacchariden liegen einfache Kohlenhydrate, sogenannte Einfachzucker oder *Monosaccharide*, zugrunde. Neben ihrer Rolle als Polysaccharidbausteine sind sie im Stoffwechselgeschehen der Organismen von größter Bedeutung.

Ein beträchtlicher Teil der Monosaccharide läßt sich durch die allgemeine Formel $C_n(H_2O)_n$ darstellen, aus der sich der Name Kohlenhydrate ableitet. Die *Pentosen* bestehen aus einer Kette von fünf, die *Hexosen* aus sechs Kohlenstoffatomen, die mit Wasserstoffatomen und Hydroxylgruppen OH — verbunden sind. Ein Teil der Kohlenstoffkette ist über ein Sauerstoffatom zu einem Ring vereinigt. Wichtige Hexosen sind Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose. Die Pentosen *Ribose* und *Desoxyribose* sind Grundbestandteile der Nukleinsäuren.

Meist geht die Ringbildung über eine Sauerstoffbrücke vom 1. Kohlenstoffatom aus. Seine OH-Gruppe ist besonders reaktionsfreudig und wird als *glykosidische Hydroxylgruppe* bezeichnet. Sie ist in der Lage, sich unter Wasserabspaltung mit Hydroxylgruppen anderer Monosaccharide zu verbinden. Bei Vereinigung zweier Einfachzuckermoleküle durch eine solche glykosidische Bindung entstehen *Disaccharide*; z. B. entstehen aus Glukose und Fruktose die Saccharose, der Rohrzucker, und aus zwei Glukosemolekülen die Maltose, der Malzzucker.

In den *Polysacchariden* sind oftmals Tausende von Monosacchariden glykosidisch miteinander verbunden. Derartige Makromoleküle spielen als Reservestoffe für den Zuckerstoffwechsel oder als Gerüstsubstanzen eine große Rolle.

Das mengenmäßig bedeutendste Polysaccharid und die auf der

Erde häufigste organische Verbindung überhaupt ist die *Zellulose*. Sie bildet die Gerüstsubstanz der pflanzlichen Zellwände und damit auch die Hauptmasse des Holzes. In einem einzigen Zellulosemolekül sind bis zu 10000 Glukosemoleküle vereinigt, die eine gerade, unverzweigte Kette liefern. Die Zellulosemoleküle schließen sich zu Fibrillen zusammen, die sich untereinander vernetzen und damit die große Festigkeit zellulosehaltiger Strukturen erklären.

Ebenfalls nur aus Glukoseeinheiten bestehen die wichtigen Reservestoffe *Stärke* bei Pflanzen und *Glykogen* bei Tieren, die jedoch gegenüber der Zellulose eine geringere Molmasse und eine globuläre Molekülform aufweisen.

Der Zellulose ähnlich ist das *Chitin*, die Gerüstsubstanz der Arthropoden (Insekten, Spinnen u. a.) und vieler Pilze. Allerdings tragen die Glukoseeinheiten am 2. Kohlenstoffatom statt einer Hydroxyl- eine azetylierte Aminogruppe. Damit wäre das Chitin chemisch als Polyazetylglukosamin zu bezeichnen.

Andere Polysaccharide sind im chemischen Aufbau weniger einheitlich, d. h., sie setzen sich aus verschiedenen Monosacchariden oder deren Derivaten zusammen. Vertreter dieser Gruppe sind die Pektine, die Mukopolysaccharide und die Zellwandsubstanzen der Bakterien. Die *Pektine* beteiligen sich bei Pflanzen am Aufbau der Zellwände, oder sie kommen im Zellsaft gelöst vor. In dieser Form verursachen sie das Gelieren von Fruchtsäften. Die *Mukopolysaccharide* der tierischen Organismen haben, oftmals in Verbindung mit Proteinen, als Grundsubstanz des Bindegewebes und Knorpels und als Schleimstoffe Bedeutung. Komplizierter Natur sind die Zellwandsubstanzen der Bakterien. Neben reinen Polysacchariden in der äußeren Kapsel kommt in der inneren Hülle der Bakterien eine Verbindung aus Polysacchariden und Peptiden vor, die als *Murein* bezeichnet wird. Das Murein besteht aus den unverzweigten Ketten zweier Monosaccharidderivate, dem N-Azetyl-Glukosamin und der N-Azetyl-Muraminsäure, die untereinander durch Ketten aus jeweils acht z. T. ungewöhnlichen Aminosäuren verknüpft sind. Murein kann als ein einziges Riesenmolekül aufgefaßt werden, das das Bakterium wie ein Beutel umhüllt. Es ist maßgeblich für dessen äußere Form und die mechanische Festigkeit der Bakterienzellwand verantwortlich.

4.2. Organisation der lebenden Materie

Die Nukleinsäuren, Proteine, Lipide und Polysaccharide liefern zusammen mit anderen organischen und anorganischen Verbindungen das chemische Substrat für die Lebensvorgänge. Jedoch: so wie ein Haufen aus Ziegeln, Sand und Kalk noch kein Haus darstellt, sowenig repräsentieren diese Bausteine des Lebens ein Lebewesen.

Erst die Zelle erfüllt den Anspruch, ein Lebewesen zu verkörpern. Dazu bedarf es der Ordnung ihrer Baustoffe nach einem bestimmten Struktur- und Funktionsprinzip, das die Ausprägung aller Lebensmerkmale gewährleistet. Die Untereinheiten der Zelle, die Zellorganellen, sind zwar ebenfalls durch Struktur und Funktion gekennzeichnet, für sich auf die Dauer jedoch nicht lebensfähig, da sie jeweils nur einen Teil der Merkmale des Lebens aufweisen.

Viele Organismen bestehen lediglich aus einer einzigen Zelle. Auf Grund ihrer mikroskopischen Kleinheit werden sie als *Mikroorganismen* oder *Mikroben* bezeichnet. Dazu gehören Bakterien und primitive Pilze, einzellige Algen und einzellige Tiere. Alle übrigen Lebewesen sind aus einer Vielzahl von Zellen aufgebaut, der Mensch z. B. aus mehreren Billionen. Jedoch haben diese Zellen ihre Selbständigkeit aufgegeben, indem sie sich mehr oder weniger stark spezialisiert haben. Ihre *Differenzierung*, ihre Unterschiede hinsichtlich Struktur und Funktion, ist im Rahmen der Aufgaben im Gesamtorganismus zu verstehen.

Die Größe der Zellen schwankt zwischen 0,000,1 mm bei kleinsten Bakterien und einigen Zentimetern bei den Eizellen der Vögel und Reptilien; ja sogar meterlange Fortsätze einzelner Nervenzellen sind möglich. Jedoch liegt die Größenordnung der

meisten Zellen im Bereich von 0,01 bis 0,1 mm. Die äußere Form der Zelle zeigt starke Abhängigkeit von ihrer Funktion, bei Einzellern von der Lebensweise und bei vielzelligen Organismen von der Art ihrer Verbindung zu den Nachbarzellen.

4.2.1. Struktur und Funktion der Zelle

Die Lehre von der Zelle, die *Zytologie*, hat in den letzten beiden Jahrzehnten einen gewaltigen Umfang angenommen. Sowohl in der *Morphologie*, der Strukturforschung, als auch bei der Aufklärung der stofflichen Zusammensetzung der Zellbestandteile und ihrer Funktion durch die *Biochemie* und die *Biophysik* sind zahlreiche neue Methoden entwickelt worden, die sich bahnbrechend ausgewirkt haben. Dazu gehören vor allem die Elektronenmikroskopie, die eine nahezu millionenfache effektive Vergrößerung erlaubt, und moderne chemische und physikalische Nachweis-, Trenn- und Meßmethoden. Dem Prinzip der Einheit von Struktur und Funktion entsprechend, stützen und fördern sich die Ergebnisse der genannten biologischen Disziplinen gegenseitig und gipfeln schließlich in der Schaffung neuer, gemeinsam erworbener Erkenntnisse.

Hinsichtlich des inneren Baues der Zellen lassen sich zwei Grundtypen von Organismen unterscheiden, *Eukaryoten* und *Prokaryoten*.

Die *Eukaryoten* verfügen über einen membranbegrenzten Zellkern (Nukleus, Karyon). Zu ihnen gehören alle Lebewesen mit Ausnahme der Bakterien und Blaualgen, die als *Prokaryoten* bezeichnet werden. Deren Zellen sind wesentlich einfacher strukturiert, ein typischer Zellkern fehlt; jedoch besitzen sie ein stoffliches und funktionelles Kernäquivalent.

Die Eukaryotenzelle ist nach folgendem Prinzip aufgebaut: Der als *Protoplasma* bezeichnete Zellinhalt ist nach außen durch eine Membran, die *Zell-* oder *Plasmamembran*, begrenzt. Auch innerhalb des Protoplasmas gibt es Membranen. Der *Zellkern* wird z. B. durch solche Membranen vom übrigen Protoplasma, dem *Zytoplasma*, abgeteilt. Das Zytoplasma besteht aus einem strukturlos erscheinenden *Grundzytoplasma*, dem *Hyaloplasma*, in das weitere Zellbestandteile eingelagert sind. Dazu gehören aus Membranen gebildete Schläuche und Bläschen, die als *endoplasmatisches Retikulum* bezeichnet werden. Oft sind mit ihnen kleine rundliche Partikel, die *Ribosomen*, verbunden, jedoch kommen diese auch frei im Grundzytoplasma vor. Besonders augenfällige Membranstrukturen werden vom *Golgi-Apparat* und von den *Mitochondrien* gebildet. Weitere Zellbestandteile von allgemeiner Bedeutung sind *Lysosomen*, *Mikrotubuli* und *Zentralkörperchen*. Daneben können als *Paraplasma* Stoffwechselprodukte, Nahrungseinschlüsse, Sekrete, Exkrete u. a. im Zytoplasma gefunden werden, die teils mit, teils ohne Membran die Form von Körnchen, Tröpfchen, Bläschen, Fäden, Kristallen und dergleichen haben können.

Erst in den letzten Jahren ist die *Dynamik* der Zellstrukturen voll erkannt worden. Mit Ausnahme der DNS wird das Baumaterial der einzelnen Zellbestandteile ständig ausgetauscht. Dabei bleibt aber ihr Strukturprinzip nach der Art eines *Fließgleichgewichts* erhalten, zu dem die Flamme einer Kerze ein Analogon ist. Ihre stoffliche Grundlage, die glühenden Gasteilchen, wird fortlaufend durch den Zustrom flüssigen Paraffins und dessen Oxydation erneuert, die Struktur der Flamme jedoch bleibt dabei erhalten. — Dennoch verändern die Zellbestandteile in einem gewissen Umfang ständig Ort, Form und Größe sowie ihre funktionelle Aktivität und können sich dadurch der jeweiligen Bedarfssituation anpassen. Im folgenden sollen Struktur und Funktion der wichtigsten Zellbestandteile erläutert werden.

4.2.1.1. Zelluläre Membranen. Die Zelle ist außen von einer dünnen Membran, der *Zell-* oder *Plasmamembran*, umgeben, deren Struktur im wesentlichen der der Membranen im Zellinnern entspricht. Dieser Grundtyp führt die Bezeichnung *Elementarmembran*.

Die Aufgabe der äußeren Zellmembran besteht darin, den Aus-

tausch von Stoffen nach Art und Bedarf zwischen dem inneren und dem äußeren Milieu zu verhindern, zu beschränken oder aber mit Hilfe besonderer Transportmechanismen zu fördern. Im Zellinnern wirken die Membranen in der gleichen Weise. Durch sie werden Reaktionsräume, sogenannte *Kompartimente*, geschaffen, die einen störungsfreien, synchronen Ablauf von sehr verschiedenen Stoffwechselprozessen innerhalb einer Zelle gestatten. Oft sind an solche Membranen Enzyme gekoppelt, die dadurch zu Funktionseinheiten zusammengefaßt werden und in ihrer räumlichen Anordnung als Leitschiene für Stoffwechselreaktionsketten dienen.

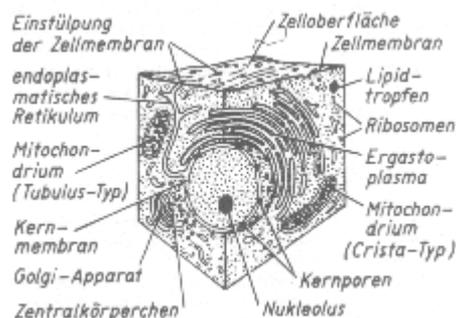


Abb. 4.2.1. Struktur einer Zelle im Elektronenmikroskop; schematischer blockförmiger Ausschnitt

4.2.1.1.1. Struktur der Elementarmembran. Die Elementarmembran ist in der lebenden Zelle etwa 10 nm (0,000.01 mm) dick und läßt sich deshalb erst im Elektronenmikroskop sichtbar machen. Die Elementarmembranen bestehen aus einer mittleren Lipidschicht, die jederseits von einer Proteinschicht flankiert wird. Neben Cholesterin und (Neutral)fetten kommen in der Mittelschicht insbesondere Phospho- und Glykolipide vor. Diese haben Ionen- oder Dipolcharakter und treten deshalb mit den Wassermolekülen oder anderen, in Wasser löslichen polaren Stoffen in Beziehung. Im Gegensatz zu diesem *hydrophilen*, wasserfreundlichen Teil des Molekül wirkt der andere *hydrophob*, wasserabstoßend, und nimmt lediglich zu anderen hydrophoben Molekülen oder Molekülanteilen Beziehungen auf.

Solche Substanzen bilden in wäßrigen Lösungen doppelmolekulare Schichten aus, in denen die hydrophoben Anteile zueinandergekehrt, gleichsam ineinander gelöst sind, während sich die hydrophilen Gruppen nach außen richten und zu gleichfalls hydrophilen Seitenketten von Proteinen Beziehungen aufnehmen. Daraus erklärt sich die Dreischichtung der Elementarmembran: Protein — Lipid — Protein.

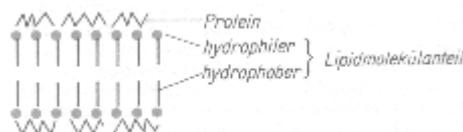


Abb. 4.2.2. Modell einer Elementarmembran

4.2.1.1.2. Funktionsmechanismus. Das äußere und innere Milieu der Zelle stellt eine wäßrige Lösung dar von Stoffen, die, wie das Wasser selbst, Träger elektrischer Ladungen sind. Zwischen ungleichnamig geladenen Gruppen entstehen Anziehungskräfte, denen die hydrophobe, praktisch ladungsfreie Zone der Lipidschicht nichts entgegenzusetzen hat. So wird verhindert, daß ladungstragende Teilchen in die hydrophobe Zone eindringen und dabei die Elementarmembran durchwandern.

Jedoch ist diese Barriere nicht absolut. Sie weist Poren auf, durch die kleine Teilchen, z. B. Wassermoleküle, hindurchdringen können. Auch lipidlösliche Substanzen werden beim Durchsetzen der Membran kaum behindert. Eine bedeutsame Rolle kommt Transportsystemen, *Pumpmechanismen*, zu, die aktiv, also unter Energieverbrauch, nach Bedarf jeweils ganz bestimmte Stoffe auch gegen ein Konzentrationsgefälle durch die Membran hindurch befördern. Auf diese Weise vermögen die Zellen bzw. die Kom-

partimente in diesen Zellen einen von ihrer Umgebung unterschiedenen Stoffbestand aufzubauen. Dabei können Ungleichverteilungen von Ionen entstehen, die zur Bildung eines elektrischen Potentials zwischen der inneren und der äußeren Membranoberfläche führen und für die Erregungsbildung und -leitung von höchster Bedeutung sind.

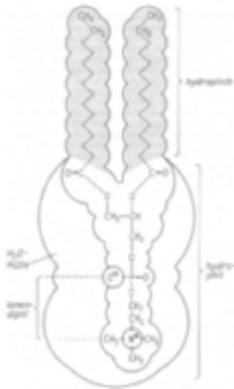


Abb. 4.2.3. Modell eines Phospholipides (Lezithin)

4.2.1.2. Der Zellkern. Der Zellkern oder *Nukleus* enthält den weitaus größten Anteil der DNS der Zelle, der genetischen Information. Durch eine Doppelmembran wird der Zellkern vom Zytoplasma abgegrenzt. An der DNS erfolgt die Bildung der mRNA für die Proteinbiosynthese, und daraus läßt sich die Rolle des Zellkerns als *Stoffwechselzentrum* ableiten. Daneben produziert er u. a. ribosomale RNS (rRNS), die sich mit Proteinen zu kleinen Körnchen, Granula, verbindet, die ihrerseits offenbar in direkter Beziehung zu den Ribosomen des Zytoplasmas stehen. Die rRNS-Protein-Granula lagern sich an ihrem Entstehungsort im Kern zusammen und bilden auf diese Weise ein oder mehrere *Kernkörperchen*, die *Nukleolen*.

Die DNS des Kerns ist an besondere Strukturen, die *Chromosomen*, gebunden, die normalerweise stark verquollen sind und sich erst bei der Kernteilung, die der Zellteilung vorausgeht, beobachten lassen. Die Chromosomen sind für die exakte Verteilung des genetischen Materials auf die Tochterzellen von großer Bedeutung.

4.2.1.3. Das Grundzytoplasma. Der Zellkern ist wie alle anderen Zellbestandteile in eine homogen erscheinende, wäßrige Flüssigkeit eingebettet, die eine Vielzahl gelöster organischer und anorganischer Stoffe enthält und Grundzytoplasma oder *Hyaloplasma* genannt wird. Die in ihm gelösten Eiweiße gehen untereinander flüchtige Bindungen ein. Ist der Vernetzungsgrad hoch, dann resultiert ein zähflüssiges, gelartiges Grundzytoplasma, im umgekehrten Fall entsteht ein dünnflüssiger, solartiger Zustand. Beide Zustandsformen können sich in Abhängigkeit von funktionellen Bedingungen rasch ineinander umwandeln.

4.2.1.4. Ribosomen, endoplasmatisches Retikulum und Golgi-Apparat. Die drei genannten Strukturen bilden bei der Synthese von Proteinen eine funktionelle Einheit, daneben werden von ihnen aber auch andere Aufgaben erfüllt.

4.2.1.4.1. Die Ribosomen liegen als meist sehr zahlreiche kleine Körnchen von ungefähr 15 nm Durchmesser im Grundzytoplasma. Sie bestehen zu etwa gleichen Gewichtsanteilen aus Protein und rRNS und sind der Ort der Proteinbiosynthese. Mehrere Ribosomen können perlschnurartig an einem mRNA-Molekül aufgereiht sein und ergeben dann ein *Polysom*. Sowohl die einzelnen Ribosomen als auch die Polysomen liegen entweder frei im Zytoplasma vor oder sind an die Membranen des endoplasmatischen Retikulums gebunden.

4.2.1.4.2. Das endoplasmatische Retikulum bildet ein System aus membranbegrenzten Schläuchen und mehr oder weniger abgeflachten Bläschen, das sich zumeist über das gesamte Grundzytoplasma erstreckt. Ein spezialisierter Teil, der aus Stapeln flacher Bläschen besteht und mit Ribosomen besetzt ist, wird begrifflich als *Ergastoplasma* vom übrigen endoplasmatischen Retikulum abgegrenzt. Als eine besondere Bildung des endoplasmatischen Retikulums kann die *Kernmembran* aufgefaßt werden. In ihr lassen sich eine Reihe von Poren beobachten, über die der Zellkern mit dem Zytoplasma in direkter Verbindung steht. Höchstwahrscheinlich sind alle Teile des endoplasmatischen Retikulums untereinander verbunden und haben über Poren in der Zellmembran mit dem äußeren Milieu der Zelle Kontakt.

Die Funktion des endoplasmatischen Retikulums, insbesondere des Ergastoplasmas, wird in Zusammenhang mit der Protein-

biosynthese gesehen. Seine Beteiligung am Lipidstoffwechsel ist ebenfalls nachgewiesen; auch für den Stofftransport innerhalb der Zelle erscheint es prädestiniert. Weiterhin wird dem endoplasmatischen Retikulum eine Rolle bei der Erregungsleitung im Zellinneren beigemessen.

4.2.1.4.3. Der Golgi-Apparat stellt ein auffälliges System aus Stapeln flacher Bläschen dar, die stets frei von Ribosomen sind. Seine Funktion ist nur ungenügend bekannt. Offenbar aber beteiligt er sich an der Bildung von Sekreten, die von ihm verdichtet und in Form von Bläschen „abgepackt“ werden, um dann schließlich aus der Zelle ausgeschleust zu werden. Auch mit der Bildung der pflanzlichen Zellwandsubstanzen und der Synthese der Kohlenhydratanteile von Proteiden wird er in Verbindung gebracht.

4.2.1.5. Mitochondrien. Die Mitochondrien sind äußerst charakteristische Organellen des Zytoplasmas. Sie haben kugelige bis fadenförmige Gestalt, ihre Dicke schwankt zwischen 0,5 und 2 µm, während sie bis 10 µm lang werden können. Die Mitochondrien sind von einer Doppelmembran begrenzt, deren innere leisten- oder röhrenförmige Strukturen, *Cristae* bzw. *Tubuli*, ausbildet. Eine besonders wichtige Rolle spielen die Mitochondrien, insbesondere ihre Membranen, als Träger der Enzyme des oxydativen Zellstoffwechsels. Die Mitochondrien sind der Ort der Umwandlung der in den Nahrungsstoffen enthaltenen Energie in eine für die Zelle verwertbare Form und werden deshalb gern als die „Kraftwerke“ der Zelle bezeichnet. Daneben sind sie für den Auf- und Abbau verschiedener Aminosäuren und für den Lipidstoffwechsel von Bedeutung.

Von großem Interesse ist das Vorkommen von DNS in den Mitochondrien (1 bis 2% der Gesamt-DNS der Zelle). Daraus resultiert die Möglichkeit einer autonomen, d. h. vom Zellkern und dem übrigen Zytoplasma weitgehend unabhängigen, Proteinbiosynthese, durch die ein Teil der Struktur- und Enzymeiweiße des Mitochondriums gebildet werden. Die *DNS* liegt ähnlich der der Bakterien als ringförmiges Doppelmolekül vor; das unterstützte die Hypothese, nach der Mitochondrien ursprünglich aus Bakterien hervorgegangen seien, die mit der Wirtszelle in Symbiose (Lebensgemeinschaft) lebten.

4.2.1.6. Weitere Zellbestandteile. Neben den vorgenannten Strukturen sind im Zytoplasma Lysosomen, Mikrotubuli und Zentralkörperchen allgemein verbreitet.

4.2.1.6.1. Als Lysosomen werden rundliche Gebilde bezeichnet, die von einer Membran umgeben sind und im typischen Fall Substanzen enthalten, die sie mit Hilfe eines charakteristischen „Enzymbestecks“ abbauen. Auf diese Weise werden von außen aufgenommene, meist gröbere Nahrungsbestandteile in den *Nahrungsvakuolen* verdaut oder aber in der Zelle selbst entstandene Produkte abgebaut. Beim Tod des Organismus werden die Enzyme aus den Lysosomen frei und führen zur Selbstzersetzung, zur Autolyse.

4.2.1.6.2. Die Mikrotubuli sind dünne Röhren von 20 bis 26 nm Durchmesser, die die Fähigkeit zur Kontraktion haben. Auf sie führt man die *Kontraktilität* des Plasmas zurück, die unter anderem die kriechende Bewegung von Amöben und Blutzellen ermöglicht. Auch besondere *Fortbewegungsorganellen*, die als Geißeln oder Wimpern über die Oberfläche der Zelle hinausragen, sind aus Mikrotubuli aufgebaut, denen sie die Fähigkeit zur aktiven Bewegung verdanken. Auch für den Stofftransport in Nervenfasern scheinen die Mikrotubuli, hier Neurotubuli genannt, verantwortlich zu sein. Von großer Bedeutung sind sie als *Spindelfasern* bei der Kernteilung.

4.2.1.6.3. Zentralkörperchen oder *Zentriolen*, die ebenfalls bei der Kernteilung mitwirken, sind in gleicher Weise aus Mikrotubuli zusammengesetzt.

4.2.2. bleibt frei

4.2.3. Besonderheiten der tierischen Zelle

Den Zellen der Tiere, selbstverständlich auch des Menschen, fehlen die starre Zellwand, die zentrale Zellsaftvakuole, die Plastiden und im allgemeinen auch der Turgor, die die Pflanzenzelle kennzeichnen. Da den tierischen Zellen prinzipiell die Fähigkeit zur Photosynthese abgeht, sind Tiere stets auf Zulieferungen von Nahrungsstoffen durch andere Organismen angewiesen. Ihre Ernährungsweise wird im Gegensatz zu der der autotrophen Pflanzen als *heterotroph* bezeichnet.

Infolge des Fehlens einer starren Zellwand sind die tierischen Zellen flexibel und häufig in der Lage, aktiv ihre Form zu ändern. Viele Zelltypen können sich deshalb nach Art der Amöben kriechend vorwärtsbewegen. Oftmals sind aber auch Geißeln (Flagellen) oder Wimpern (Zilien) vorhanden, die entweder der Ortsbewegung des Tieres, z. B. der Protozoen und der Strudelwürmer, oder aber dem Herbeistrudeln von Nahrungsteilen und Atemwasser bei Schwämmen und Muscheln dienen. Auch beim Menschen kommen zellentragende Zellen vor, sie kleiden die Atemwege und die inneren Hirnhohlräume aus.

Die Fähigkeit, kleine Teilchen und Tröpfchen durch Einstülpen der Zelloberfläche von außen aufzunehmen, die Vorgänge der *Phagozytose* (Zellfressen) bzw. *Pinozytose* (Zelltrinken), sind ebenfalls an die Flexibilität der äußeren Zellgrenzschicht gebunden.

Die Neigung zur Spezialisierung ist bei tierischen Zellen besonders stark ausgeprägt. Aus einer schwer übersehbaren Anzahl von Zelltypen entstehen hochspezialisierte Gewebe und Organe, die an Vielfalt die der Pflanzen meist weit übertreffen.

4.2.4. Besonderheiten der Bakterienzelle

Gegenüber den Zellen höherer Organismen, einschließlich der einzelligen Pflanzen und Tiere, ist die Bakterienzelle einfacher konstruiert. Ihre mittlere Größe beträgt 1 μm , ist also wesentlich geringer als die der Eukaryotenzelle. Die DNS des Bakteriums bildet ein *Zellkernäquivalent*, das *Nukleoid*, das nicht durch eine Membran vom übrigen Plasma abgetrennt ist (Protokaryoten). Ferner existieren Membranbildungen, die funktionell als Mitochondrienäquivalente aufzufassen sind. Daneben sind noch Ribosomen und plasmatische Einschlüsse von Reservestoffen und Stoffwechselprodukten nachzuweisen.

Komplizierter dagegen ist der Aufbau der *Bakterienzellwand*. Die innerste Zellgrenzschicht besteht wie bei allen anderen Zelltypen aus einer Elementarmembran, an die eine Vielzahl von Enzymen gekoppelt ist. Darauf folgt eine Hülle aus *Murein*, der weitere Schichten aus Lipoproteiden, Lipopolysacchariden, Proteinen, Lipiden oder Polysacchariden aufgelagert sind. Darüber hinaus kann eine äußere, gallertige *Kapsel* vorhanden sein, die meist aus Polysacchariden besteht. Bei der Synthese der Zellwand blockiert das Antibiotikum *Penizillin* die Verknüpfung der Murein-Untereinheiten und hemmt damit das Bakterienwachstum. Das *Lysozym* hingegen, ein antibakterielles Eiweiß, das in vielen tierischen Geweben gefunden werden kann, löst bereits gebildetes Murein wieder auf.

Eine Reihe von Bakterien ist durch eine oder mehrere *Geißeln* aktiv beweglich.

Trotz der einfach anmutenden Innenstruktur ist die winzige Bakterienzelle zu erstaunlichen Leistungen befähigt. Alle lebensnotwendigen Stoffwechselreaktionen finden in einer solchen „einfachen“ Zelle statt, und es gibt kaum eine organische Verbindung, die nicht von Bakterien umgesetzt werden könnte. Selbst vor Kunststoffen machen sie nicht halt. Es gibt auch Formen, die Chlorophyll enthalten und damit zur Photosynthese befähigt sind. Eine nicht unbeträchtliche Anzahl von Bakterien ist *pathogen*, d.h., sie parasitiert in Pflanzen, Tieren und Menschen und verursacht dort Krankheiten. Andere Bakterien gehen mit ihrem Wirt eine Lebensgemeinschaft, eine *Symbiose*, ein; z. B. erhalten die Bakterien des Magen-Darm-Trakts der Wiederkäuer vom Wirtorganismus Nahrung und einen Lebensraum und spalten ihrerseits die in der Nahrung enthaltene Zellulose auf, die damit für den Wirt nutzbar wird.

Der Mensch macht sich die Leistungen der Bakterien in immer stärkerem Maß zunutze. In besonderen technischen Anlagen produzieren die Bakterienzellen, gleichsam als Kleinstlaboratorien, Arzneimittel, wie Antibiotika, *Vitamine*, Hormone, aber auch *Enzyme* und andere technisch wichtige organisch-chemische Verbindungen. In der Lebensmittelindustrie und Landwirtschaft werden Bakterien schon seit langem genutzt.

4.2.5. Viren

Die Viren nehmen in der belebten Natur eine Sonderstellung ein. Sie enthalten nur eine der beiden Nukleinsäuretypen, entweder DNS oder RNS. Das betreffende Nukleinsäuremolekül ist der Träger der genetischen Information des Virus und von einer schützenden Hülle aus Proteinmolekülen umgeben. Den Viren fehlt ein eigener Stoffwechsel, so daß sie ihre genetische Information in fremden Zellen realisieren müssen, deren Stoffwechselperipherie sie sich zu diesem Zweck „ausborgen“.

Sie sind, von Ausnahmen abgesehen, kleiner als Bakterien und sind mit Maßen von 10 bis 400 nm im allgemeinen nur im Elektronenmikroskop sichtbar.

Viren können sowohl in pflanzlichen und tierischen, einschließlich menschlichen, Zellen als auch in Bakterien vorkommen. Bakterienviren haben eine verhältnismäßig komplizierte Struktur und werden *Bakteriophagen*, Bakterienfresser, oder kurz *Phagen* genannt.

Der Weg, auf dem das Virus in die Wirtszelle gelangt, ist unterschiedlich. Von tierischen bzw. menschlichen Zellen werden die

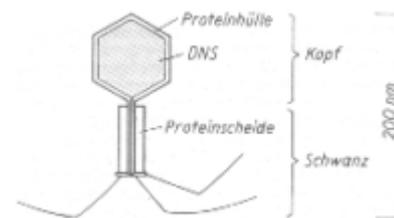


Abb. 4.2.4. Struktur eines Bakteriophagen (schematisch)

Viren „in Unwissenheit“, gleichsam als Trojanisches Pferd, wahrscheinlich aktiv durch Phago- oder Pinozytose aufgenommen, währenddessen sie in Pflanzenzellen erst nach mechanischer Verletzung der Zellwand gelangen, beispielsweise mit dem Stich eines säftesaugenden Insekts wie der Blattlaus. Für viele Bakteriophagen hingegen ist ein aktives Eindringen nachgewiesen, indem sie sich mit ihrem Schwanz an die Bakterienzellwand heften und mit Hilfe eines viruseigenen Enzyms, z.B. dem Lysozym, ein Loch in diese „bohren“. Durch diese Verletzungsstelle wird die im Kopfteil des Phagen befindliche Nukleinsäure in das Bakterium eingespritzt.

Für diese als *Infektion* bezeichneten Vorgänge genügt das Eindringen allein der Virusnukleinsäure, eine Feststellung, die durch das Experiment gesichert ist und die in glänzender Weise die Bedeutung der Nukleinsäuren als Vererbungssubstanz, d. h. als stoffliche Grundlage der genetischen Information, bestätigt.

Die DNS-haltigen Viren erzeugen zunächst mRNA und verwenden dazu Material und Enzyme von der Wirtszelle, während die Nukleinsäure der RNS-Viren selbst als mRNA fungieren kann. Nach dem Muster der Virus-mRNA werden von der Wirtszelle virusspezifische Eiweiße gebildet, die z. T. als Enzyme für die Replikation der Virusnukleinsäuren oder als Hüllproteine Verwendung finden. Schließlich vereinigen sich die durch Replikation neu entstandenen Virus-Nukleinsäuremoleküle mit den Hüllproteinen und bilden neue komplette Viren. Diese befreien sich aus der Zelle und stehen zur Infektion anderer Zellen bereit.

Für die Wirtszelle kann das Eindringen eines Virus die völlige Umstellung ihres Stoffwechsels zugunsten der Virusvermehrung bedeuten, was mit Krankheit bzw. Zelluntergang verbunden ist. In anderen Fällen ist der Einschnitt in das Leben der Zelle weniger markant, und die Virusinfektion kann lange Zeit verborgen bleiben, bis sie durch den aktivierenden Einfluß einer andersartigen Zellschädigung plötzlich offenbar wird.

Zu den bekanntesten *Virosen* (Viruskrankheiten) des Menschen zählen so gefürchtete wie Pocken, Kinderlähmung und Tollwut, aber auch Schnupfen und Warzen. Für die Landwirtschaft sind die Maul- und Klauenseuche und eine große Anzahl durch Viren verursachter Pflanzenkrankheiten von Bedeutung, z. B. die für die Forschung so außerordentlich wichtige Mosaikkrankheit des Tabaks. **Gegenwärtig wird den Viren auch in der Krebsforschung große Aufmerksamkeit geschenkt, da sie in einer Reihe von Fällen als Ursache für die Entstehung bösartiger Geschwülste erkannt werden konnten.**

Die Stellung der Viren im System der Organismen ist von jeher Streitobjekt. Am ehesten sind sie als zelluläre Teilchen aufzufassen, die bei ihrer Vermehrung auf den Stoffwechselapparat fremder Zellen angewiesen sind und leicht von einer Zelle in eine andere gelangen können. Die Viren auf Grund des Fehlens einiger charakteristischer Lebenskriterien, wie Stoffwechsel und Reizbarkeit, als Bindeglied zwischen belebter und unbelebter Materie aufzufassen, ist sehr problematisch, es sei denn, man wollte beispielsweise isolierten Zellkernen eine ähnliche Stellung beimesen.

4.3. Stoffwechsel

Die Gesamtheit der im lebenden Organismus ablaufenden chemischen Reaktionen wird unter dem Begriff Stoffwechsel erfaßt. **Aufbauende oder *anabolische* und abbauende, *katabolische*, Prozesse wechseln einander ständig ab, binden Energie oder geben Energie ab. Zu den Nukleotiden gehörende Überträgerstoffe spielen in diesem, die Stoffwechselreaktionen begleitenden *Energie-stoffwechsel* eine wichtige Vermittlerrolle. Da die Zelle in ständigem stofflich-energetischem Austausch mit ihrer Umwelt steht, gilt sie als *thermodynamisch offenes System*.**

Der Auf- und Abbau der vielfältigen am Stoffwechsel der Zelle beteiligten Substanzen zeichnet sich durch eine hohe Ökonomie aus. Nach einer Art „Baukastenprinzip“ entstehen auch die kompliziertesten Verbindungen aus einfacheren Grundbausteinen, deren Umsetzung untereinander sich im Rahmen des *Zwischenstoffwechsels* auf relativ wenigen Reaktionswegen vollzieht. Diese stellen gleichsam die Hauptstraßen dar, die zwischen den Ausgangs- und Endprodukten befahren werden. Von größter Bedeutung für den Stoffwechsel sind die *Enzyme*, die katalytisch die Umsetzung der Reaktionspartner, der *Substrate*, beschleunigen. Diese Reaktionen sind im Prinzip immer auch reversibel und würden schließlich nach genügend langer Zeit zur Ausbildung eines statischen Gleichgewichts führen. Tatsächlich aber wird im lebenden Organismus durch ständigen Zu- und Abfluß der Reaktionspartner ein solcher Zustand kaum jemals erreicht, es kommt vielmehr zur Bildung von *dynamischen* oder *Fließgleichgewichten*, die neben einer Vielzahl weiterer Mechanismen eine *Selbst- oder Autoregulation* des Stoffwechselgeschehens möglich machen.

4.3.1. Enzyme (Fermente)

Die Reaktionsbedingungen im Organismus sind durch relativ niedrige Temperaturen zwischen 0 und 40° C und durch Normaldruck gekennzeichnet. Unter solchen Verhältnissen sind nur *exergone* (Energie liefernde) *chemische Umsetzungen* möglich. *Endergone* (Energie verbrauchende) Reaktionen, denen Energie zugeführt werden muß, müssen deshalb mit exergonen Umsetzungen gekoppelt werden. Jedoch laufen auch exergone Reaktionen meist nicht spontan oder aber mit einer für die Belange des Organismus viel zu geringen Geschwindigkeit ab.

Um z. B. das Verbrennen eines Stückes Holz in Gang zu bringen, muß zunächst *Aktivierungsenergie* beim Anzünden so lange zugeführt werden, bis die beim Verbrennen freiwerdende Wärmeenergie in der Art einer Kettenreaktion die Aktivierungsenergie für noch nicht brennende Teile liefert. Auch für die Stoffwechselprozesse ist Aktivierungsenergie notwendig, ihr Bedarf wird aber durch die Enzyme als *Biokatalysatoren* wesentlich her-

abgesetzt. Im *aktiven Zentrum* des Enzymmoleküls verbindet sich eine besondere Haftstelle kurzzeitig mit den an der Umsetzung teilnehmenden Partnern, den Substraten, und bewirkt nachfolgend deren Reaktion. Das dabei entstehende Reaktionsprodukt wird an der Haftstelle durch neue Substratmoleküle verdrängt, die wiederum in der gleichen Weise reagieren, ohne daß dabei das Enzymmolekül eine bleibende Veränderung erfährt. Für die Stoffwechselprozesse werden immer nur geringste Enzymmengen gebraucht, in Extremfällen können einzelne Moleküle bestimmter Enzyme in einer Minute Millionen von Substratmolekülen umsetzen. Stets aber können Enzyme nur die Geschwindigkeit der dem Gleichgewicht zustrebenden Reaktion erhöhen und niemals eine energetisch unmögliche Umsetzung oder Reaktionsrichtung herbeiführen.

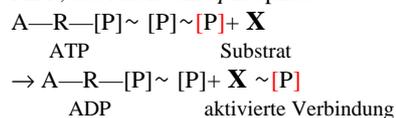
In welcher Weise die Substrate reagieren, hängt von der Art des Enzyms ab, das die Aktivierungsenergie jeweils nur für eine der verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten herabsetzt. Auch verbinden sich die einzelnen Enzyme meist nur mit ganz bestimmten Substraten. Ohne diese *Reaktions- und Substratspezifität* wären die Regulation und Steuerung von Stoffwechselprozessen in der Zelle nicht denkbar.

Bislang sind ungefähr 1000 verschiedene Enzyme entdeckt worden. Sie alle sind von Proteinnatur, ein großer Teil aber ist mit einem Nichteisweißanteil verbunden, der in Abhängigkeit von der Art der Bindung *Aktivator*, *Koenzym* oder *prothetische Gruppe* genannt wird. Bis auf wenige Ausnahmen enden die Bezeichnungen der Enzyme auf „ase“, z. B. Protease (Enzym, das Proteine spaltet), Transaminase (Enzym, das Aminogruppen überträgt).

4.3.2. Energiestoffwechsel

Der in der belebten Natur weitaus verbreitetste Weg, Energie für die Lebensprozesse zu gewinnen, ist der der „Verbrennung“, der Oxydation der Nahrungsstoffe. Diese biologische Oxydation erfolgt vielstufig mit Hilfe von Enzymen. Dabei wird auch nur ein Teil der freiwerdenden Energie als Wärmeenergie abgegeben. Der für die Zelle wichtigere Energieanteil wird von bestimmten Überträgerstoffen chemisch gebunden, die zwischen energieliefernden Reaktionen, wie Zellatmung, Gärung, Photosynthese, und energiefordernden Reaktionen, z. B. Synthesen, aktiven Membranprozessen, Bewegungsvorgängen, vermitteln.

Der wichtigste Überträgerstoff ist das Adenosintriphosphat (ATP); es gilt als allgemeine chemische „Energiewährung“ der Zelle. Das ATP ist ein Nukleotid, das aus Adenin (A), Ribose (R) und drei Phosphorsäureresten [P], die im neutralen Milieu der Zelle als Phosphat vorliegen, besteht. Die Phosphatreste sind untereinander mit hohem Energieaufwand verbunden. Ihre Bindungsenergie kann durch Anhängen eines oder mehrerer Phosphatreste oder auch des Nukleotidrestes an andere Substanzen übertragen werden. Deren Energiegehalt erhöht sich dadurch - sie werden aktiviert, d. h. zu weiteren Umsetzungen befähigt. In vielen Fällen wird nur ein Phosphatrest übertragen; dabei entsteht aus ATP das ADP, das Adenosindiphosphat:



Bei energieliefernden Reaktionen wird umgekehrt aus ADP und anorganischen Phosphationen wieder ATP synthetisiert. Auf diese Weise werden im Menschen täglich etwa 70 kg ATP umgesetzt!

Im Unterschied zur offenen Verbrennung stellt für die Zelle nicht der Kohlenstoff, sondern der Wasserstoff die eigentliche Energiequelle dar. An den verschiedensten Stellen des Zwischenstoffwechsels wird er durch *Dehydrierungsreaktionen* den Substraten entzogen und in den meisten Fällen auf *Nikotinsäureamid-adenin-dinukleotid* (NAD), ein Koenzym der dehydrierenden Enzyme, der Dehydrogenasen, übertragen. Von hier aus wird er bzw. sein Elektron über ein als *Atmungskette* bezeichnetes Redoxsystem weitergeleitet. Am Ende der Atmungskette werden die Elektronen auf Sauerstoff übertragen, der sich schließlich mit den durch Elektronentzug entstandenen Wasserstoffionen zu Wasser verbindet.

Mit der Atmungskette sind drei Phosphorylierungsreaktionen gekoppelt. Durch sie wird mit Hilfe der bei der Wasserstoffoxydation schrittweise freiwerdenden Energie aus ADP und anorganischen Phosphationen ATP synthetisiert. Dieser als *oxydative Phosphorylierung* bezeichnete Vorgang ist in den Mitochondrien lokalisiert und stellt die wichtigste Energiequelle der atmenden Zelle dar.

4.3.3. Allgemeine Stoffwechselwege

Die Reaktionswege im Stoffwechsel sind zu meist in beiden Richtungen „befahrbar“ und untereinander stark vernetzt, dadurch wird die gegenseitige Umwandlung von Stoffwechselprodukten möglich. Die Kreuzungsstellen werden von Substanzen gebildet, die Schlüsselpositionen für sehr verschiedene Reaktionswege innehaben.

Eine solche Schlüsselsubstanz von erstrangiger Bedeutung ist der durch Bindung an Koenzym A aktivierte Essigsäurerest, die Acetylgruppe, das *Acetyl-Koenzym A*. Es entsteht beim Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und einigen Aminosäuren und läßt sich andererseits in diese Verbindungen umwandeln. Die Acetylgruppe kann aber auch in den *Zitronensäurezyklus*, auch Ziträt-, Trikarbonsäure- oder - nach seinem Entdecker - Krebs-Zyklus genannt, einmünden und hier über neun verschiedene Stufen vollständig abgebaut werden.

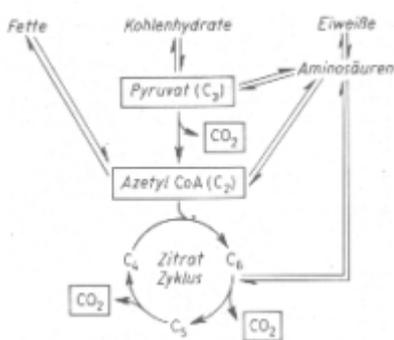


Abb. 4.3.1. Schema der allgemeinen Stoffwechselwege

Der erste Schritt im Zitronensäurezyklus ist die Vereinigung der Acetylgruppe mit Oxalacetat, einer C₄-Verbindung, zu Ziträt (C₆). In den nachfolgenden Reaktionen werden Kohlendioxid und Wasserstoff abgespalten, der Wasserstoff an die Atmungskette weitergeleitet und für die ATP-Synthese genutzt. Beim letzten Schritt entsteht

wiederum Oxalacetat, das für die Bindung eines neuen Acetylrestes bereitsteht. Insgesamt können mit Hilfe des Zitronensäurezyklus durch den Abbau eines solchen Acetylrestes 12 ATP-Moleküle gebildet werden.

Auch beim Abbau der *Kohlenhydrate* bis zum vorläufigen Endpunkt, dem Pyruvat, einem Salz der Brenztraubensäure, wird ATP gewonnen. Unter anaeroben (sauerstofffreien) Bedingungen werden beim Abbau von einem Molekül Glukose nur zwei Moleküle ATP gebildet. Der beim Kohlenhydratabbau freiwerdende Wasserstoff wird auf das Pyruvat übertragen, das dadurch zum Laktat, dem Salz der Milchsäure, reduziert wird. Dieser als *Milchsäuregärung* oder *Glykolyse* bezeichnete Prozeß ist nicht nur für verschiedene anaerob lebende Bakterien, z.B. die Milchsäurebakterien, von Bedeutung, auch der Muskel arbeitet bei hoher Belastung vorübergehend unter Sauerstoffmangel und muß dann seinen Energiebedarf durch Glukose decken. **Bösartige Geschwülste, Tumoren, weisen ebenfalls eine hohe Glykolyserate auf.** Unter aeroben oder Sauerstoffbedingungen wird normalerweise der beim Kohlenhydratabbau freiwerdende Wasserstoff auf die Atmungskette übertragen und dient also ebenfalls der Energieproduktion. Auch bei der Bildung von Acetyl-Koenzym A aus Pyruvat wird neben Kohlendioxid Wasserstoff freigesetzt und veratmet.

Nach dem folgenden Schema werden die Fettsäuren der *Lipide* direkt bis zum Acetylrest abgebaut bzw. aus solchen Bausteinen aufgebaut. Die *Aminosäuren* hingegen leiten sich auf Grund ihrer unterschiedlichen Struktur von verschiedenen Stellen im Zwischenstoffwechsel ab. Sie entstehen aus α -Ketosäuren, deren Ketogruppe durch die Transaminierungsreaktion gegen eine Aminogruppe ausgetauscht wird. Die Aminogruppenspender sind ebenfalls Aminosäuren. Die Aminogruppen entstammen bei

heterotrophen Organismen letztlich den Nahrungseiweißen, bei den autotrophen aus mineralischen Stickstoffverbindungen.



4.3.4. Ontogenese oder Individualentwicklung

An die eigentliche Fortpflanzung schließt sich bei vielzelligen Organismen eine Entwicklungsphase an, in deren Verlauf sich der Tochterorganismus aus der Zygote bzw. aus einzelnen Körperzellen oder Zellkomplexen herausbildet. Sein Phänotyp wird unter modifizierendem Einfluß der Umwelt im wesentlichen von den **Erbanlagen** geprägt.

Mit anderen Worten Ob aus einer befruchteten Eizelle ein Apfelbaum oder ein Mensch entsteht, hängt von der genetischen Information ihrer DNS ab. Die Wuchsrichtung des Baumes aber wird von der Lichteinstrahlung bzw. die charakterlichen Eigenschaften des Menschen werden von der sozialen Umwelt mit beeinflußt.

Die Ontogenese wird durch lebhaft mitotische Teilungen eingeleitet, aus denen zunächst ein Keimling, der *Embryo*, hervorgeht. Tierische Organismen durchlaufen dabei Stadien, die in vereinfachter und abgekürzter Form charakteristischen, frühzeitigen phylogenetischen Entwicklungsstufen entsprechen - eine Beobachtung, die bereits 1866 von E. HAECKEL als *biogenetisches Grundgesetz* formuliert wurde.

Die Entwicklung zum erwachsenen Organismus wird häufig an bestimmten Stadien unterbrochen. Die Keimlinge der Blütenpflanzen z. B. machen eine unterschiedlich lange *Samenruhe* durch, bei Tieren wird durch Ausbildung einer *Larve* oft erst eine Freißperiode eingelegt, bevor die Entwicklung weiterlaufen kann. Der Höhepunkt der Ontogenese ist durch die *Fortpflanzungsreife* gegeben. Danach setzt die Phase des *Alterns* ein, die allgemein durch Verlust an Funktionstüchtigkeit gekennzeichnet ist und in gesetzmäßiger Weise durch den Tod des Individuums beendet wird. Der *Individualtod* ist hinsichtlich der Evolution als notwendig zu verstehen, da dadurch den Nachkommen und Trägern möglicherweise günstigerer erblicher Eigenschaften Lebensraum freigemacht wird.

Im Laufe der Embryonalentwicklung kommt es in einem als *Differenzierung* bezeichneten Prozeß zur Spezialisierung der einzelnen Zellen, die sich anschließend zu Geweben und Organen zusammenschließen. Die Differenzierung von Zellen ist mit bedeutenden Einschränkungen der in ihren Erbanlagen verankerten Möglichkeiten, der erblichen Potenz, verbunden. Beispielsweise haben Nerven- und Darmzellen eines Individuums die gleichen Erbanlagen, jedoch völlig unterschiedliche Struktur und Funktion. Das wird dadurch erklärt, daß große Teile ihrer DNS gehemmt (reprimiert) und nur einzelne, für die jeweilige Funktion erforderliche Abschnitte RNS-syntheseaktiv sind. Höchst verwickelte komplexe Wechselwirkungen von Nukleinsäuren, Enzymen, Stoffwechselprodukten und Hormonen werden für die räumlichen und zeitlichen Differenzierungsprozesse verantwortlich gemacht. Dabei beeinflussen sich die Zellen durch Kontakt- und Fernwirkung gegenseitig und liefern in ihrem Zusammenwirken schließlich ein sinnvolles Ganzes.

Abartig und deshalb biologisch interessant verhalten sich die Zellen *bösartiger Geschwülste*, die *malignen Tumoren*. Sie entstehen aus normalen Zellen und werden aus noch immer ungeklärter Ursache *regulationstaub*. Deshalb vermehren sie sich unaufhörlich und führen schließlich, wenn sie nicht entfernt oder abgetötet werden können, zum Tod des Gesamtorganismus.

4.4. Reizbarkeit

Unter dem Begriff Reizbarkeit ist die Fähigkeit eines Organismus zu verstehen, durch bestimmte äußere oder innere Einflüsse Informationen über die Situation in der Umwelt oder im Körperinneren zu gewinnen und darauf aktiv zu reagieren. Derartige Einflüsse, auf die der Organismus mit Reaktionen antwortet, werden als *Reiz* bezeichnet. Der Reiz hat immer nur eine *Auslöserfunktion*, d.h. die Energie für die Reizantwort wird nicht vom Reiz selbst, sondern von der gereizten Zelle geliefert.

Ein Reiz kann u. a. mechanischer, optischer, chemischer, osmotischer, thermischer, elektrischer oder akustischer Natur sein. Fast immer aber reagieren die einzelnen Zellen nur auf eine ihnen *adäquate Reizart*. So sind die Riechzellen der Nasenschleimhaut nur durch Geruchsreize, nicht aber durch Licht ansprechbar. Ob eine Zelle auf einen Reiz reagiert, hängt außerdem von der *Reizquantität*, d. h. der Stärke und Dauer des Reizes, von der Anstiegssteilheit, also der Geschwindigkeit, mit der der Reiz einsetzt, und mitunter auch von zeitlichen Intensitätsveränderungen ab.

Die Reize lösen oft ganze Reaktionsketten aus, die bei vielzelligen Organismen mit der Reizaufnahme durch eine spezialisierte *Sinneszelle*, einen *Rezeptor*, beginnt.

4.4.1. Reizbarkeit bei Tieren

Aufgrund der komplizierten Lebensweise, die im typischen Fall durch aktives Aufsuchen der Nahrung, freie Ortsbewegung und -damit verbunden - ständige Veränderung ihrer Umwelt gekennzeichnet ist, spielt bei den Tieren die Reizbarkeit eine besondere Rolle.

Die Rezeptoren der vielzelligen Tiere sind häufig zu *Sinnesorganen* zusammengeschlossen, die je nach Entwicklungsstand ein mehr oder weniger umfassendes Abbild von der Umwelt vermitteln. Zunächst muß der Reiz im Rezeptor in eine dem Organismus „verständliche“ Form, in die *Erregung*, umgewandelt werden, die daraufhin durch das auf Reizbarkeit spezialisierte Nervensystem fortgeleitet und verarbeitet wird. Zumeist endet die durch den Reiz ausgelöste Reaktionskette an einem Erfolgsorgan, z. B. einem Muskel oder einer Drüse.

4.4.1.1. Erregungsbildung und -leitung. Diese Prozesse lassen sich auf elektrochemische Vorgänge an der Zellmembran zurückführen. Unter Verbrauch von chemischer Energie in Form von ATP vermögen besondere Ionenpumpmechanismen der Zellmembran in das Zellinnere Kaliumionen und nach außen Natriumionen zu transportieren. Die daraus entstehende asymmetrische Ionenverteilung bewirkt außen eine positive und innen eine negative Ladung. Ein solches elektrisches Potential kann bei fast allen lebenden Zellen nachgewiesen werden und wird bei erregbaren Strukturen als *Ruhepotential* bezeichnet. Die Verringerung des Ruhepotentials, die *Depolarisation*, führt in den langen Fortsätzen der Nervenzellen, den Nervenfasern, Neuriten oder Axonen, von einem bestimmten *Schwellenwert* an zur Bildung eines *Aktionspotentials*. Es entsteht durch kurzzeitiges Öffnen der Membranschranke, so daß Natrium- und Kaliumionen entsprechend dem elektrischen und dem Konzentrationsgefälle plötzlich ungehindert die Membran durchsetzen können. Das führt zum Zusammenbruch des ursprünglichen Potentials und sogar zur Umpolarisierung - ein Prozeß, der der *Erregung* gleichzusetzen ist.

Das Aktionspotential induziert in den benachbarten Abschnitten desselben Axons eine Depolarisation, diese bilden daraufhin ebenfalls ein Aktionspotential aus. Auf diese Weise wird die Erregung in einer Nervenfasern fortgeleitet. Nach einer kurzen Erholungspause, der *Refraktärperiode*, wird durch die Tätigkeit der Ionenpumpen das Ruhepotential und damit der Ausgangszustand wiederhergestellt. Die Geschwindigkeit der *Erregungsleitung* kann mehrere Meter, in einigen Fällen mehr als 100 m in der Sekunde betragen.

Die Erregung einer Sinneszelle äußert sich in einer Schwankung ihres Ruhepotentials, die als *Generatorpotential* bezeichnet wird und durch direkte oder indirekte Einwirkung des Reizes auf die

Zellmembran zustande kommt. Der Umfang der Potentialschwankung, die Größe des Generatorpotentials also, hängt in erster Linie von der Reizstärke ab. Überschreitet ein Reiz einen bestimmten Schwellenwert, die *Reizschwelle*, so genügt die Höhe des dadurch ausgelösten Generatorpotentials, um in der von der Sinneszelle wegführenden Nervenfasern ein Aktionspotential auszulösen. Mitunter reichen geringste Reizintensitäten aus, um eine Erregung auszulösen. Zum Beispiel genügen den Männchen des Seidenspinners für die Geruchswahrnehmung einzelne Moleküle eines von den Weibchen ausgeschiedenen Duftstoffes, dem Bombykol. Ähnlich extreme Fälle sind für den Licht-Sinn bekannt, der auf einzelne Lichtquanten anspricht.

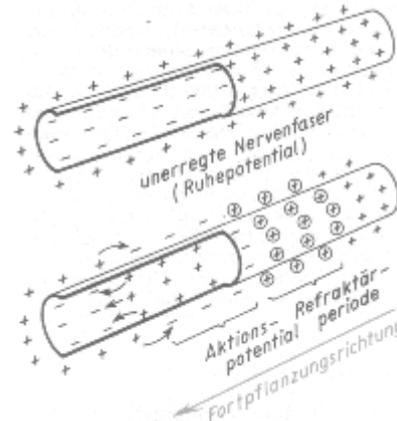


Abb. 4.4.1. Schema zur Erregungsleitung; das Ruhepotential beträgt rund 80 mV (außen positiv), das Aktionspotential (Potentialunterschied im Zustand der Erregung) rund 30 mV (außen negativ); (+) die Faser ist noch nicht wieder erregbar (refraktär), wodurch die Umkehrung der Fortpflanzungsrichtung verhindert wird

4.4.1.2. Das Zentralnervensystem. Über die zu Nerven gebündelten Nervenfasern gelangen die Erregungen in das Zentralnervensystem, auf dessen Nervenzellen sie über besondere Verbindungsstücke, die *Synapsen*, übertragen werden. Im Zentralnervensystem gibt es erregende und hemmende Synapsen. Die über erregende Synapsen einlaufenden Aktionspotentiale induzieren durch Depolarisation bei entsprechender Summierung erneut Aktionspotentiale. Hingegen bewirken die hemmenden Synapsen einen der Erregung durch Depolarisation entgegengerichteten Vorgang, die *Hemmung* durch *Hyperpolarisation*.

Im Zentralnervensystem der höheren Tiere und des Menschen erfährt die Reizbarkeit die höchste Form ihrer Ausprägung. Jedoch sind selbst die kompliziertesten Leistungen eines menschlichen Gehirns auf die Elementarprozesse Erregungsbildung, Erregungsleitung und Hemmung, letztlich auf Depolarisation und Hyperpolarisation, zurückzuführen.

Allein auf dieser Grundlage arbeiten die auf Reizbarkeit spezialisierten Strukturelemente des Nervensystems, die *Neuronen*. Erst deren komplexes Zusammenwirken, das Analogien zu den Schaltplänen in elektronischen Datenverarbeitungsanlagen aufweist, liefert die Voraussetzung für die Verarbeitung der Informationen durch das Zentralnervensystem.

Sinneszellen können als *Enterorezeptoren* auch über die Situation im Körperinneren informieren. Häufig dienen sie als *Meßfühler* in *Regelkreisen*. Beispielsweise gibt es beim Menschen in der Wandung der Halsschlagader Rezeptoren, die bei Dehnung erregt werden. Hoher Blutdruck führt zu einer starken Wandeckung und damit zur verstärkten Reizung dieser Rezeptoren, die durch eine erhöhte Anzahl von Aktionspotentialen, d. h. eine erhöhte Impulsfrequenz, diesen Zustand dem Kreislaufzentrum im Gehirn mitteilen. Dieses bewirkt seinerseits eine Verminderung der Herzleistung und damit ein Absinken des Blutdrucks. Sinkt er jedoch zu stark ab, kommt es zu einer entsprechend verringerten Impulsfrequenz der Blutdruckrezeptoren und so lange zu einer Verstärkung der Herzarbeit, bis durch ständige *Rückkopplung* der *Sollwert* erreicht ist.

4.5. Gewebe

Alle Funktionen des Organismus beruhen letztlich auf den Leistungen der Einzelzelle.

Mit der Entwicklung von Einzellern zu Mehrzellern ist der Zusammenschluß gleichartig differenzierter Zellen zu Geweben und deren Vereinigungen zu Organen untrennbar verbunden. Erst das geordnete und koordinierte Zusammenwirken dieser qualitativ unterschiedlichen Organisationseinheiten in Funktionssystemen führt zu den vielfältigen und komplizierten Leistungen des höheren Organismus.

4.5.1. Gewebe

Aus einzellig differenzierten Protophyten und Protozoen, die man auch unter dem Begriff der Protisten zusammenfaßt, haben sich im Verlauf der Phylogenese höher organisierte, mehrzellig differenzierte Pflanzen und Tiere entwickelt. Die Formbildung der Einzeller vollzieht sich auf dem Einzellstadium. Die Vielzeller, zu denen alle übrigen Organismen zählen, bilden ihre Individualität auf einem Mehrzellstadium aus.

Mehrzellige Organismen entwickeln sich im Verlauf der Ontogenese aus der Eizelle über charakteristische Zwischenstufen zu mehrzelligen Stadien, von denen die Formbildung zum Individuum eingeleitet wird. Während der Ontogenese wird fortschreitend die *prospektive Potenz* von Zellen zugunsten ihrer *prospektiven Bedeutung* eingeschränkt; d. h., eine befruchtete Eizelle hat die Fähigkeit, einen vollständigen Organismus zu bilden, sie ist totipotent.

Die im Verlauf der Ontogenese aus der Eizelle hervorgehenden Einzelzellen, die *Blastomeren*, werden in ihrer Potenz immer mehr auf eine spezifische Leistung eingeschränkt. Mit der Länge des Entwicklungsweges nimmt die Anzahl der unterschiedlich differenzierten Zellgruppen zu, die damit Maßstab für die Organisationshöhe eines Organismus sind.

Ursprüngliche Formen mehrzellig-differenzierter Organismen bestehen aus einem lockeren Verband noch weitgehend selbständiger Zellen, die nicht die Organisationshöhe echter Gewebe erreichen. Mit fortschreitender Entwicklung kommt es zu einer engen Beziehung und gegenseitigen Abhängigkeit von Zellen und Zellgruppen. Die Einschränkung einzelner Zellgruppen auf ganz spezifische Leistungen während der Phylogenese und Ontogenese führt schließlich zur Bildung echter Gewebe.

4.5.2. Gewebe als Zellverband

Ein Gewebe wird als Zellverband gleicher ontogenetischer Herkunft, gleicher Differenzierung und einheitlicher Funktion charakterisiert. Es ist das „Baumaterial“ des Organismus, das in zahlreichen Erscheinungsformen auftreten kann.

In einem Gewebe sind die Zellen in Form und Funktion genau aufeinander abgestimmt. Diese engen Beziehungen kommen morphologisch in zahlreichen charakteristischen Verbindungen zwischen benachbarten Zellen zum Ausdruck, woraus sich der Begriff des Zellverbandes ableitet. Die in sich geschlossene Einheit und Individualität der Zelle bleibt erhalten, ist aber nur im Verband des Gewebes bestandsfähig. Ausgenommen hiervon sind Zellverbände, deren Einzelzellen durch Auflösung der Zellgrenzen zu einem vielkernigen Gebilde, einem *Synzytium*, verschmelzen. Entsteht hingegen ein vielkerniger Plasmakörper durch fortgesetzte Teilung der Zellkerne ohne anschließende Zytoplasmateilung, spricht man von einem *Plasmodium*.

Während bei Protisten und embryonalem Gewebe die freie Beweglichkeit der Zellen und ganzer Zellverbände recht erheblich sein kann, ist die Lage der ausdifferenzierten Zelle des Gewebeverbandes im allgemeinen fixiert. Die Unbeweglichkeit ist an die Existenz im Verband gekoppelt und auf eine Hemmung der Zellen untereinander zurückzuführen. Künstlich isolierte Zellen erlangen ihre Beweglichkeit, oft unter Verlust ihrer typischen Form, zurück. Auch im Organismus ist eine Lösung von Zellen aus dem Verband eine natürliche Erscheinung. Die Blutzellen des tierischen Organismus sind frei beweglich, bilden jedoch funk-

tionell eine Einheit.

Der Zusammenhalt von Zellen des gleichen Gewebes scheint sich auf eine spezifische *Affinität der Zelloberfläche* zu gründen. So konnte beobachtet werden, daß sich in einem Gemisch von isolierten Zellen nur Zellen des gleichen Gewebes wieder zu neuen Komplexen vereinigen. Die Auflösung des Zellverbandes zieht in der Regel das Zugrundegehen der Einzelzelle nach sich.

Unter experimentellen Bedingungen gelingt es, isolierte Zellen und Gewebe in einer Gewebekultur, losgelöst vom Gesamtorganismus, am Leben zu erhalten. Das Kulturmedium ersetzt der Zelle die Bedingungen, die zu ihrer Existenz, zum Wachstum und zur Vermehrung erforderlich sind. Eine hochspezialisierte Gewebezelle ist in ihrer Variationsbreite stark eingeschränkt und auf bestimmte Leistungen anderer Zellen und Gewebe im Organismus angewiesen. Losgelöst aus diesem äußerst fein abgestimmten System, kann sie nur existieren, wenn ihr ähnliche Bedingungen wie im definitiven Gewebeverband geboten werden. In der Kultur sind die für eine bestimmte Zelleistung notwendigen Bedingungen nur annähernd zu erreichen und bedürfen einer ständigen Überwachung. Ein Vergleich zwischen einem Gewebe in der Kultur und dem gleichen Gewebe im Organismus ist deshalb nur mit Einschränkungen möglich.

Viele Zellen und Gewebe behalten auch in der Kultur einige typische Eigenschaften, andere entarten oder sind überhaupt nicht zu kultivieren. Oft bedingt erst die Lage im Gewebeverband den spezifischen Bau und die Leistung einer Zelle. Losgelöst vom Verband, kann die Zelle einen Teil oder ihre gesamte ursprüngliche Potenz zurückerlangen.

Ursprüngliche Vielzeller, z. B. die Schwämme, haben oft noch totipotente Zellen, die in der Lage sind, einen gesamten Organismus neu zu differenzieren. Bei höher differenzierten Gewebetieren ist die Totipotenz im allgemeinen auf die Keimzellen bzw. auf die Blastomeren einiger früher Furchungsstadien beschränkt. Im Unterschied zum tierischen Organismus ist bei Pflanzen neben den Keimzellen auch die Mehrzahl der lebenden Körperzellen totipotent, und eine pflanzliche Gewebezelle kann nach Isolierung in der Gewebekultur eine vollständige Pflanze hervorbringen.

Die Einteilung der Gewebe berücksichtigt die funktionelle Dynamik und Vielseitigkeit einer lebenden Zelle nur ungenügend. So erfüllen Gewebe ursprünglicher Mehrzeller oft Funktionen, die bei höher entwickelten Formen von verschiedenen, in ihrer Potenz weiter eingeschränkten Geweben übernommen werden. Die Tracheide der Nachtsamer vereinigt z. B. gleichermaßen die Funktionen der Wasserleitung und der Festigung in sich; eine Zelle aus dem Gastralager, das den Innenraum der Hohltiere auskleidet, ist gleichzeitig resorbierende Epithelzelle und kontraktile Muskelzelle. Im Verlauf der Phylogenese entstehen jedoch hochspezialisierte Gewebe, die nur eine dieser Funktionen übernehmen und damit von Leistungen anderer Gewebe abhängig werden.

Obwohl die phylogenetische Entwicklung von einzellig- zu mehrzellig-differenzierten Organismen im Tier- und Pflanzenreich grundlegende Gemeinsamkeiten hat, treten auf Grund der unterschiedlichen Existenzformen zahlreiche Abweichungen auf.

4.5.3. Tierische Gewebe

Eine Vorstellung von der Entstehung der Zellverbandstiere oder Metazoa aus einzelligen Organismen vermitteln die *Zellaggregattiere*, zu denen z. B. die Schwämme zählen. Sie bilden einen lockeren Zellverband, der mit seinen weitgehend selbständigen Einzelzellen noch nicht die Organisation eines echten Gewebes erreicht.

Alle Metazoa sind durch einen sehr charakteristischen *Schichtenbau* gekennzeichnet und unterscheiden sich darin weitgehend von pflanzlichen Mehrzellern. Grundsätzlich stellt die Haut die äußere Körperschicht und die Darmwand mit allen daraus entstehenden Bildungen die innere Körperschicht dar. Schon während der Embryonalentwicklung erfolgt gleichsam als Leitstrang eine Vororientierung der Zellen in zwei epithelial angeordnete *Keimblätter*. Aus dem außen gelegenen *Ektoderm* geht durch weitere Differenzierung die äußere Körperschicht hervor, während sich aus dem

innen gelegenen *Entoderm* die innere Körperschicht ableitet. In die *primäre Leibeshöhle*, die vom Ektoderm und Entoderm begrenzt wird, schieben sich Gewebe ein, die als *Mesenchym* bezeichnet werden. In Abhängigkeit von der phylogenetischen Organisationsstufe kann zwischen den zwei ursprünglichen Keimblättern ein drittes Keimblatt, das *Mesoderm*, gebildet werden, das die immer dabei entstehende *sekundäre Leibeshöhle* begrenzt.

Auf der Grundlage dieser Keimblätter vollzieht sich über spezifische Larvenstadien die Formbildung zum Individuum.

Die Keimblätter bilden die Ausgangsbasis für die **Organdifferenzierung**. Das Schicksal der Einzelzelle wird allein aufgrund ihrer Lage innerhalb eines Keimblattes und wiederum durch dessen Lage im Gesamtkeim entschieden. Mit der Zuordnung zu einem bestimmten Keimblatt wird die Potenz der Einzelzelle in einer bestimmten Weise eingeschränkt.

Die Einteilung der tierischen Gewebe in Epithelgewebe, Stützgewebe, Muskelgewebe und Nervengewebe erfolgt weitgehend nach morphologischen Gesichtspunkten und erfüllt kein einheitliches Prinzip. Die Einordnung eines Zelltyps in ein bestimmtes Gewebe läßt daher keine Schlußfolgerungen über seine ontogenetische und phylogenetische Herkunft zu; z. B. können Epithelgewebe aus allen drei Keimblättern gebildet werden. Die Mehrzahl der sogenannten Tiefengewebe, wie Muskulatur und Bindegewebe, entsteht aus dem Mesoderm. Das schließt jedoch nicht aus, daß Muskelzellen bei den Organismen mit zwei Keimblättern vom Ekto- und Entoderm differenziert werden und bei Wirbeltieren einzelne Muskelgewebe im Kopfbereich aus dem Ektoderm entstehen. Auch Nervengewebe, das fast ausschließlich vom Ektoderm differenziert wird, kann bei den Hohltieren z. B. aus dem Entoderm entstehen.

4.5.3.1. Epithelgewebe sind der phylogenetisch und ontogenetisch ursprünglichste Gewebetyp.

4.5.3.1.1. Als *Grenzflächengewebe*, das alle inneren und äußeren Oberflächen des tierischen Organismus auskleidet, fügen sich die Zellen lückenlos zu einem geschlossenen, flächig ausgebreiteten Zellverband zusammen. In der Regel sind die Zellen in einen der freien Oberfläche zugewandten *Zellapex* und einen basalen Ab-

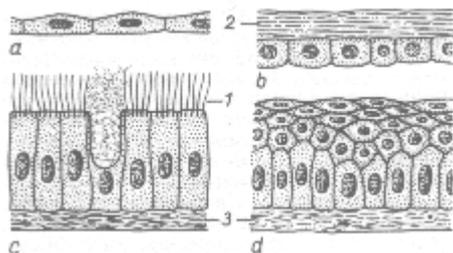


Abb. 4.5.1.1. Epithelgewebe; a - c: einschichtiges Epithel; a Plattenepithel; b kubisches Epithel mit Kutikula (2); c zylindrisches Flimmerepithel mit Becherzelle; d mehrschichtiges Epithel; 1 Zilien, 3 Basalmembran

schnitt unterteilt. Der Apex differenziert häufig funktionsbedingte Strukturen. Die *Epidermis*, die als Epithel die gesamte Körperoberfläche bedeckt, ist Umwelteinflüssen unmittelbar ausgesetzt und bildet eine schützende *Kutikula* aus. Durch Einlagerung von Chitin und Kalk entsteht daraus bei den Gliederfüßern ein festes Außenskelett. Das *Wimperepithel* ist an seiner Oberfläche dicht mit Zilien besetzt, die durch synchrone Bewegungen einen extrazellulären Flüssigkeitsstrom erzeugen. Im Darm und in der Niere wird die Oberfläche *resorbierender Epithelien* durch Bürsten- und Stäbchensäume vergrößert. Der Apex besteht hier aus stäbchenförmigen Ausbuchtungen der Zellmembran, den *Mikrovilli*. Epithelgewebe werden an ihrer Basis von Bindegewebe gestützt, und die Zellmembran scheidet hier eine *Basalmembran* ab, ein außerordentlich dichtes Gitternetz feinsten Fäserchen. Der enge Zusammenhalt der einzelnen Epithelzellen wird durch eine innige Verzahnung der Zellmembran erreicht. Gürtelartige *Schlußleisten* schließen die sehr feinen Interzellularspalten am Apex gegen die freie Oberfläche ab. Unregelmäßig

geformte Zellen sind durch ständig wechselnde *Interzellularbrücken* verbunden, die an ihren Kontaktstellen *Desmosomen* ausbilden, Plasmaverdickungen, in die zahlreiche Epithelfasern, sogenannte *Tonofibrillen*, eintreten.

Die Klassifizierung der Epithelien erfolgt unabhängig von der Gestaltung des Apex nach Schichtung und Form der Zellen. Man unterscheidet *einschichtige* und *mehrschichtige Epithelgewebe*. Wirbeltiere bilden neben einschichtigen auch mehrschichtige Epithelien aus; z. B. ist die Epidermis bei wirbellosen Tieren stets einschichtig, bei Wirbeltieren immer mehrschichtig.

Nach der Form unterscheidet man folgende, nicht immer streng zu trennende Epithelien: Die stark abgeflachten Zellen des *Plattenepithels* finden sich z. B. als Auskleidung der Lungenalveolen und der Blut- und Lymphgefäße. Im letzteren Fall wird es als *Gefäßendothel* bezeichnet. *Kubisches* und *Zylinderepithel* sind geschlossene Zellverbände, die den darunterliegenden Geweben mechanischen Schutz geben, darüber hinaus aber einen intensiven Stoffaustausch ermöglichen. Sie bilden z. B. die Epidermis und kleiden u. a. das gesamte Gastrovaskularsystem aus. In Organen, die starken Volumenschwankungen unterworfen sind, z. B. in der Harnblase und den ableitenden Harnwegen, wechseln die Zellen des auskleidenden Epithels ihre Gestalt von der flachen bis zur hochzylindrischen Form, man bezeichnet sie daher als *Übergangsepithelien*.

4.5.3.1.2. Drüsenzellen stellen eine besondere Differenzierungsform der Epithelzellen dar. Ursprünglich liegen im Epithelverband einzellige Drüsen, z. B. die schleimbildenden *Becherzellen* des Darms und der Luftwege. Erst sekundär vereinigen sich viele Einzelzellen zu einem Drüsenorgan mit einem gemeinsamen Ausführungsgang. Werden die synthetisierten Sekrete über einen Ausführungsgang an freie Oberflächen abgegeben, spricht man von *exokrinen Drüsen* im Unterschied zu *endokrinen Drüsen*, die ihr Sekret in die Blut- oder Lymphbahn freisetzen.

4.5.3.2. Stützgewebe erfüllen neben mechanischen bzw. statischen Aufgaben auch Funktionen im Stoffwechsel und im Abwehrsystem des Körpers. Im Unterschied zum Epithelgewebe sind die zwischen den Zellen gelegenen *Interzellularräume* besonders ausgeprägt und bedingen wesentliche Eigenschaften dieser Gewebe. Sie werden von *Gewebeflüssigkeit* oder einer *Grundsubstanz* ausgefüllt, in die *Fasern* eingelagert sein können. Je nach dem Anteil, mit dem einzelne Elemente am Aufbau des Stützgewebes beteiligt sind, unterscheidet man zellreiches, faserreiches und grundsubstanzreiches Stützgewebe.

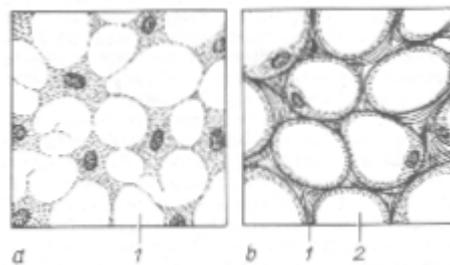


Abb. 4.5.2. Stützgewebe; a embryonales Bindegewebe; b Fettgewebe; 1 Interzellular Substanz, 2 Fettkugeln

4.5.3.2.1. Zellreiches Stützgewebe. Das *embryonale Bindegewebe* oder *Mesenchym* ist ein Füllgewebe, dessen sternförmig verzweigte Zellen ein dreidimensionales Gitterwerk bilden. Die Interzellularräume sind mit einer Gewebeflüssigkeit erfüllt. Die stark teilungsfähigen Zellen neigen zur Orts- und Formveränderung. Alle übrigen Stützgewebe gehen aus diesem Gewebe hervor.

Einen ganz ähnlichen Aufbau findet man beim *retikulären Bindegewebe*. Die gitterartig angeordneten Retikulumzellen sind an ihrer Oberfläche aber von einem Netzwerk zugelastischer *Retikulinfasern* umgeben. Die Retikulumzellen sind in hohem Maße zur Aufnahme, d. h. zur *Phagozytose*, und zur Speicherung von Stoffen befähigt. In dieser Eigenschaft, die sie mit den Histio-

zyten teilen, bilden sie das *retikulo-histiozytäre System*, das neben zahlreichen anderen Aufgaben eine entscheidende Rolle als Abwehrsystem des Organismus spielt.

Das retikuläre Bindegewebe baut Knochenmark, Milz und Lymphknoten auf und bedingt deren spezifische Funktionen.

Aus dem retikulären Bindegewebe leitet sich das *Fettgewebe* ab. In den Zellen lagern sich anfänglich feinste Fetttropfen ab, die später zu einer einzigen großen Fettkugel zusammenfließen und unter gleichzeitiger Abrundung der Zellen das Zytoplasma mit dem Kern auf eine dünne Oberflächenschicht zusammendrängen. Das Fettgewebe hat besondere Bedeutung für den Fettstoffwechsel, den Wärmehaushalt und als druckelastisches Baumaterial.

4.5.3.2.2. Faserreiches Stützgewebe. Das in diese Gruppe einzuordnende *Bindegewebe* baut sich aus Zellen, den *Fibrozyten*, einer geformten Interzellularsubstanz, den *Fasern* und aus einem Filtrat des Blutplasmas, der *Gewebe Flüssigkeit*, auf. Nach Anordnung und Beteiligung einer Faserart am Aufbau unterscheidet man lockeres, straffes und elastisches Bindegewebe.

Die Fibrozyten des *lockeren Bindegewebes* sind langgestreckte abgeflachte Zellen, die über lange Fortsätze zu einem Netzwerk verknüpft sind. Gegenüber diesen sogenannten fixen Zellen enthalten die Interzellularräume eine Anzahl frei beweglicher Zellen, wie *Histiozyten*, *Plasmazellen*, *Gewebemastzellen*, *Granulozyten* und *Chromatophoren*.

Den größten Anteil an der geformten Interzellularsubstanz haben die äußerst zugfesten *Kollagenfasern*. Sie bestehen aus sehr feinen Fibrillen, die durch eine organische Kittsubstanz zusammengehalten werden. Beim Kochen entsteht ein gallertartiger Leim, woraus sich ihr Name [*kollagen*, leimgebend] herleitet.

Die Enden der Kollagenfasern spalten sich in *Gitterfasern* auf, die nach Behandlung mit Silber Salzen eine schwarze Färbung annehmen und daher auch als argyrophile Fasern bezeichnet werden. Sie treten als Gitterwerk immer dort auf, wo lockeres Bindegewebe an andere Gewebe grenzt.

Das dritte geformte Element, die *elastischen Fasern*, ist lichtmikroskopisch homogen. Das reichverzweigte Netzwerk dieser hochelastischen Fasern stellt die funktionelle Ergänzung der zugfesten Kollagenfasern dar.

Das lockere Bindegewebe erfüllt gleichsam als Mittler die Räume zwischen Organen und Organelementen und ermöglicht gegeneinander bewegliche Verbindungen. Neben zahlreichen Stoffwechselfunktionen und der Bekämpfung von Krankheitsherden ist vor allem die Beteiligung an der Regeneration der Stützgewebe von Bedeutung.

Im *straffen Bindegewebe* liegen die zahlenmäßig überwiegenden Kollagenfasern in paralleler Anordnung oder in geordneten Flechtwerken entsprechend der mechanischen Beanspruchung und werden von den zahlenmäßig geringeren *elastischen Fasern* begleitet. Es treten in geringerer Anzahl die gleichen *Zellelemente* wie im lockeren Bindegewebe auf. Die hohe Festigkeit der Lederhaut bei Wirbeltieren ist z. B. durch die Eigenschaften des straffen Bindegewebes bedingt. In den *Organkapseln* von Gallenblase, Lunge, Milz u. a. wirken die zugresistenten Kollagenfasersysteme einer Überdehnung entgegen. Die elastischen Gitterfasern sorgen nach Entleerung der Organe für Rückkehr in die Ausgangslage. Auch die *Sehnen* sind eine Erscheinungsform des straffen Bindegewebes. Die als *Sehnenfasern* bezeichneten parallel angeordneten Kollagenfaserbündel dienen der Übertragung des Muskelzugs auf den Knochen.

Im *elastischen Gewebe* überwiegen elastische Fasern. Sie sind parallel angeordnet, z. B. im Nackenband des Rindes, oder netzförmig verknüpft, z. B. in Blutgefäßen und Lungenbläschen.

4.5.3.2.3. Grundsubstanzreiches Stützgewebe. Das *Knorpelgewebe* ist eine charakteristische Differenzierung der Wirbeltiere. Außerhalb der Wirbeltierreihe sind Knorpelbildungen weitgehend unbekannt, und nur die Kopfkapsel der Cephalopoden und die Radula der Gastropoden machen hiervon eine Ausnahme.

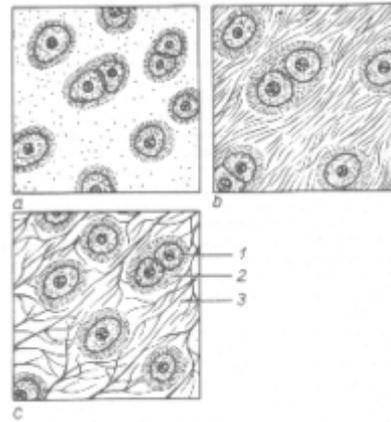


Abb. 4.5.3. *Knorpelgewebe*; a hyaliner Knorpel; b Faserknorpel; c elastischer Knorpel; 1 Knorpelzelle, 2 Knorpelkapsel, 3 Chondromukoid

Die abgerundeten Zellen des Knorpelgewebes liegen in Aussparungen der Interzellularsubstanz, den *Knorpelhöhlen*, und werden von einem Ring dichter Grundsubstanz, der *Knorpelkapsel*, umgeben.

Die großen Interzellularräume sind von einer gallertigen Grundsubstanz, dem *Chondromukoid*, ausgefüllt, das auf Grund seines hohen Gehalts an Chondroitinschwefelsäure mit basischen Farbstoffen spezifisch anfärbbar ist. Diese Grundsubstanz bedingt die druckelastischen Eigenschaften des Knorpelgewebes. Nach Art der in das Chondromukoid eingelagerten Fasern unterscheidet man drei Typen von Knorpelgewebe.

Die kollagenen Fasern des *hyalinen Knorpels*, der weitaus häufigsten Form, haben die gleichen lichtbrechenden Eigenschaften wie das Chondromukoid und sind deshalb ohne besondere Vorbehandlung nicht sichtbar, sie sind „maskiert“.

Knorpelfische behalten zeitlebens ein Skelett aus hyalinem Knorpel, während höhere Wirbeltiere das embryonale knorpelige angelegte Skelett durch Knochengewebe ersetzen. Als Reste hyalinen Knorpels erhalten sich bei ihnen u. a. der Rippen- und Gelenknorpel sowie Bauelemente der Luftwege.

Der seltene *Faser- oder Bindegewebeknorpel* weist nur wenige Knorpelzellen auf, die, einzeln oder zu kleinen Gruppen vereint, von der Knorpelkapsel umgeben werden. Die reichlich in die Grundsubstanz eingelagerten Kollagenfasern sind nicht maskiert und unterscheiden sich darin deutlich von den anderen Knorpelarten. Das Gewebe nimmt eine gewisse Mittelstellung zwischen hyalinem Knorpel und Sehngewebe ein und tritt z. B. in den Zwischenwirbelscheiben und der Schambeinfuge auf.

Der *elastische Knorpel* entspricht in seinem Aufbau weitgehend dem hyalinen Knorpelgewebe. In der Grundsubstanz findet man neben den maskierten Kollagenfasern ein Netzwerk elastischer Fasern, auf die z. B. die Elastizität der Ohrmuschel von Säugtieren zurückzuführen ist.

Das *Knochengewebe* besteht ebenso wie das Knorpelgewebe aus Zellen, den *Osteozyten*, die in Aussparungen der Interzellularsubstanz, den *Knochenhöhlen*, liegen. Durch feine Zytoplasmfortsätze der Osteozyten entstehen in der Grundsubstanz sternförmige Aussparungen, die *Knochenkanälchen*. Dieses reichverzweigte Spaltssystem ermöglicht die Ernährung und Kontaktnahme zwischen den einzelnen Knochenzellen. Erreicht der Knochen eine bestimmte Ausdehnung, wird das Gewebe von größeren Kanälen, den sogenannten *Haversschen Kanälchen*, durchzogen, in die Blutgefäße und Nerven eintreten. Die Interzellularräume enthalten eine organische, mit phosphor- und kohlen sauren Salzen durchsetzte Grundsubstanz, das *Ossein*, das dem Knochen seine Festigkeit verleiht. Nach der Anordnung der in die Grundsubstanz eingebetteten Kollagenfasern unterscheidet man *Faser- oder Geflechtknochen* mit parallel oder kreuzweise angeordneten Fasern, die bei niederen Wirbeltieren, z.B. Amphibien, das Skelett aufbauen. Der *Schalen- oder Lamellenknochen* macht den überwiegenden Anteil der Skelettelemente höherer Wirbeltiere aus. Die Fasern verlaufen hier in konzentrischen Schichten um die *Haversschen Kanälchen* und werden als *Haverssche Lamellen* bezeichnet. Ein Haversscher Kanal mit dem umgebenden Lamellensystem stellt ein *Osteon* dar, das durch eine Kittfläche gegen benachbarte Osteone abgegrenzt ist. Die Räume zwischen diesen Einheiten werden von Schaltlamellen ausgefüllt.

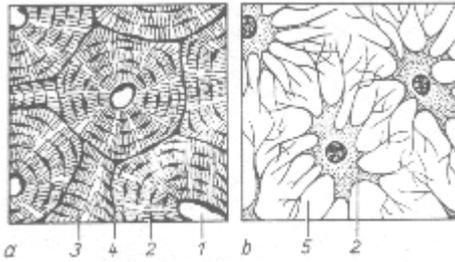


Abb. 4.5.4. Knochengewebe; a Osteone aus dem kompakten Anteil eines Säugetierknochens; b Osteozyten; 1 Haversscher Kanal, 2 Osteozyten, 3 Schichtlamelle, 4 Kittfläche, 5 Ossein

Ebenso wie der aus Bindegewebeverknöcherungen hervorgehende Deck- oder Bindegewebeknochen entstehen auch die Ersatzknochen immer aus Knochenbildungszellen, den *Osteoblasten*.

Der Knochen bildet als höchstdifferenziertes Stützgewebe das eigentliche Skelettsystem der höheren Wirbeltiere, das Zug-, Druck-, Torsions- und Biegebelastrungen unterworfen ist. Knochengewebe sind auch im ausgewachsenen Organismus keine starren und endgültigen Bildungen. Auf Grund einer biologischen Plastizität können sie sich einer veränderten Beanspruchung durch den Umbau ihrer architektonischen Innenstruktur anpassen.

4.5.3.3. Muskelgewebe. Muskelgewebe dienen der Körperbewegung tierischer Vielzeller. Ihre Bauelemente sind hochdifferenzierte Muskelzellen mit *kontraktilen Myofibrillen*.

Die ektodermalen und entodermalen *Epithelmuskelzellen* der Hohltiere tragen basal einen oder mehrere spindelförmige Fortsätze mit kontraktilen Fasern. Als Zeichen ihrer geringen Spezialisierung erfüllen sie jedoch gleichzeitig mehrere Funktionen, die von Muskel-, Drüsen- und Stützellen.

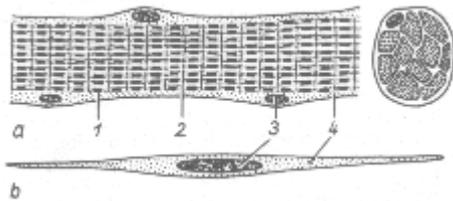


Abb. 4.5.5. Muskelgewebe; a Teil einer quergestreiften Muskelfaser, rechts Querschnitt; b glatte Muskelzelle; 1 Aktin, 2 Myosin, 3 Zellkern, 4 Sarkoplasma

Die Muskelzellen höher differenzierter Tiere sind ausschließlich für die Bewegungsfunktion spezialisiert. Man unterscheidet glatte Muskelgewebe und quergestreifte Muskelgewebe. Diese Einteilung wird jedoch nicht allen im Tierreich auftretenden Muskelgeweben gerecht, da bei Wirbellosen auch Muskelzellen mit anderen Ordnungsprinzipien auftreten.

4.5.3.3.1. Glattes Muskelgewebe. Es setzt sich aus spindelförmigen Zellen zusammen, die bis zu 1 mm Länge erreichen können. Das Zytoplasma, das als *Sarkoplasma* bezeichnet wird, enthält den zentral gelegenen Kern und im polarisierten Licht einheitlich doppelbrechende *Myofibrillen*. Die Myofibrillen, die parallel zur Längsachse der Zellen verlaufen, bestehen wiederum aus mehreren, 5 nm dicken Proteinfäden, den *Myofilamenten*.

Die langsam kontrahierenden glatten Muskeln entfalten ihre Wirkung in engem Zusammenhang mit dem Bindegewebe. Sie haben bei Wirbellosen eine weite Verbreitung und treten bei Wirbeltieren als Eingeweide-, Uterus-, Haut- und Gefäßmuskulatur auf. Glatte Muskelzellen sind zu einem *Sperrtonus* befähigt, d. h., sie können ohne nennenswerten Energieverbrauch einen Spannungszustand aufrechterhalten. Als Beispiel sei der Schalenschließmuskel der Muscheln genannt, der auch bei langandauernder Belastung keine Stoffwechselsteigerung oder Ermüdung zeigt.

4.5.3.3.2. Quergestreiftes Muskelgewebe. Das Muskelgewebe der Skelettmuskulatur baut sich aus bis 12 cm langen vielkernigen Plasmasträngen, den *Muskelfasern*, auf, die nach Art ihrer Ent-

stehung aus einkernigen Myoblasten ein Plasmodium darstellen. Die Muskelfaser wird von einer Bindegewebehülle, dem *Sarkolemm*, umschlossen, das durch zahlreiche Einfaltungen am Muskelende auch die Verbindung zur Sehne herstellt. Das Sarkoplasma enthält an der Faserperipherie die länglich-ovalen Kerne und eine große Anzahl zur Längsachse orientierter Myofibrillen.

Der sarkoplasmatische Raum zwischen den Myofibrillen ist durch Mitochondrien, hier *Sarkosomen* genannt, und durch endoplasmatisches Retikulum, hier *sarkoplasmatisches Retikulum*, ausgefüllt. Diese Strukturen sind verantwortlich für Energiehaushalt und Erregungsleitung im Muskel.

Die Myofibrillen zeigen eine charakteristische Querstreifung, die durch ideale Parallelisierung der Fibrillen auf die gesamte Muskelfaser übertragen wird. Im polarisierten Licht tritt alternierend ein doppelbrechender oder *anisotroper A-Abschnitt* und ein einfachbrechender oder schwach doppel brechender *isotroper I-Abschnitt* auf. Die polarisationsoptischen Eigenschaften der Myofibrille werden durch zahlreiche in Längsrichtung orientierte Myofilamente verursacht, die im A-Abschnitt aus dem Protein *Myosin*, im I-Abschnitt aus dem Protein *Aktin* bestehen.

Nach der *Gleittheorie* von HUXLEY gleiten während der ATP-abhängigen Muskelkontraktion die dünneren Aktinfilamente zwischen die dickeren Myosinfilamente und verbinden sich dabei zeitweilig zu einem *Aktomyosinkomplex*. Durch diesen Prozeß verkürzt sich die Myofibrille und damit letztlich der gesamte Muskel.

Quergestreifte Körpermuskulatur tritt vereinzelt auch bei Wirbellosen auf. Bei Gliederfüßern ist sie hochentwickelt und zeigt weitgehende Ähnlichkeit mit der Skelettmuskulatur der Wirbeltiere. Die *elektrischen Organe* einiger Fische entstehen als spezielle Differenzierungen aus quergestreifter Muskulatur.

Das *quergestreifte Herzmuskelgewebe* der Säugetiere zeigt gegenüber der Skelettmuskulatur einige Besonderheiten. Die Muskelzellen sind über Fortsätze, sogenannte *Anastomosen*, zu einem Netzwerk verflochten. Die Kontaktzone von zwei Zellen ist durch eine enge Verzahnung der Zellmembran gekennzeichnet und lichtmikroskopisch als sogenannter *Glanzstreifen* sichtbar. Der zentral gelegene Zellkern wird von einem faserfreien Sarkoplasma umgeben. Die quergestreiften Muskelfibrillen liegen peripher und dringen nicht über die Glanzstreifen in die Nachbarzelle vor.

Neben der Arbeitsmuskulatur weist das Herz ein spezialisiertes Muskelgewebe auf, das aus sarkoplasmareichen Zellen mit schwacher Querstreifung gebildet wird und der autonomen Erregungsentstehung und Erregungsleitung dient.

4.5.3.4. Nervengewebe. Von den Hohltieren an wird bei allen Vielzellern Erregbarkeit, Erregungsleitung und Erregungsverarbeitung von einem Nervensystem übernommen, dessen Bestandteile das eigentliche Nervengewebe und ein gefäßreiches Bindegewebe sind. Nervengewebe setzt sich immer aus *Nervenzellen* und aus Stützellen, der *Neuroglia*, zusammen.

Eine primitiv organisierte Form des Nervensystems tritt bei den Hohltieren in Form des *diffusen Nervensystems* auf, das über seine nicht polarisierten Zellen eine ungerichtete Ausbreitung der Erregung ermöglicht. Alle höher entwickelten Tiere haben neben einem diffusen Nervensystem ein hochentwickeltes *zentrales Nervensystem* mit polar differenzierten Nervenzellen, die eine gerichtete Erregungsleitung über Neuronketten erlauben .

Die Nervenzelle, das *Neuron*, entsteht aus Nervenbildungszellen, den *Neuroblasten*.. Nervenzellen höher entwickelter Tiere und ausnahmslos aller Wirbeltiere verlieren im ausdifferenzierten Zustand ihre Teilungsfähigkeit, und Verluste können nicht ersetzt werden. Im Zentralnervensystem des Menschen gehen ab 30. Lebensjahr täglich etwa 30000 bis 50000 Nervenzellen zugrunde.

Im typischen Fall besteht eine Nervenzelle aus einem kernhaltigen Zelleib von 6 bis 130 µm Durchmesser, dem *Perikaryon*, und den davon abgehenden Fortsätzen. Das Perikaryon enthält mit basischen Farbstoffen stark anfärbare Bezirke, sogenannte *Nissl- oder Tigroidschollen*, die sich elektronenmikroskopisch als dicht gelagertes Ergastoplasma erweisen.

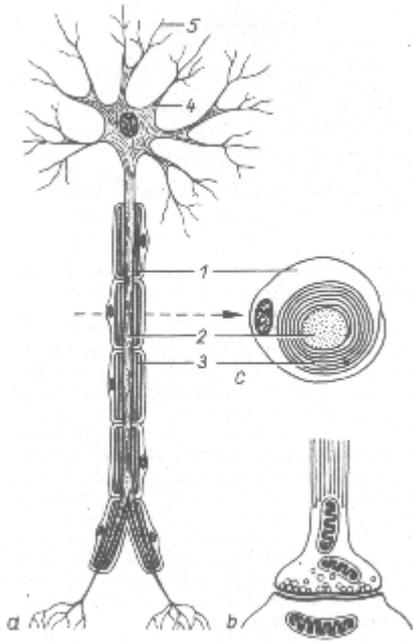


Abb. 4.5.6. Nervengewebe; a Neuron; b Synapse; c markhaltiger Neurit (Querschnitt); 1 Schwannsche Zelle, 2 Axon, 3 Myelinscheide, 4 Perikaryon, 5 Dendrit

Nach der Anzahl ihrer Fortsätze unterteilt man die Nervenzellen in *unipolare* mit einem Fortsatz, *bipolare* mit zwei Fortsätzen, die bei *pseudounipolaren* eine kurze Strecke gemeinsam verlaufen und sich dann erst teilen, und *multipolare* Nervenzellen mit mehr als zwei Fortsätzen. Die

Mehrzahl gehört dem letzteren Typ an, bei dem man den *Neuriten*, einen sehr langen, in der Regel unverzweigten Fortsatz, und zahlreiche kurze, stark verästelte Ausläufer, die *Dendriten*, unterscheidet.

Im gesamten Zytoplasma der Nervenzelle einschließlich ihrer Fortsätze treten feinste Bündel von *Neurofibrillen* auf, die mögliche Stützstrukturen der stark verzweigten Nervenzelle sind. Neben Nervenzellen, die nur der Erregungsleitung dienen, treten bei Wirbellosen und bei Wirbeltieren Zellen auf, die ein *Neurosekret* produzieren. Das im Sekret enthaltene Hormon, z. B. Vasopressin, Oxytozin, wird über die Zellfortsätze in die Blutbahn abgegeben.

Der Neurit wird in der Regel von einer isolierenden Gliahülle umgeben, die durch Anlagerung von sogenannten *Schwannschen Zellen* entsteht und als *Schwannsche Scheide* bezeichnet wird. Bei *markhaltigen Nervenfasern* bilden die Schwannschen Zellen um jeweils einen Neuriten, der auch *Axon* genannt wird, eine spiralförmige Zytoplasmawicklung, die *Myelinscheide*. Dort, wo in der Längsausdehnung zwei Schwannsche Zellen aneinanderstoßen, entsteht eine unmyelinisierte Einkerbung, der *Ranviersche Schnürring*. Die Erregung springt bei diesen schnellleitenden Fasern von Schnürring zu Schnürring und wird als saltatorisch bezeichnet. Werden mehrere Axone ohne Myelinisierung von einer Schwannschen Zelle lediglich eingebettet, sind sie *marklos*. *Nackten Nervenfasern* oder Faserabschnitten fehlt jegliche Gliaumhüllung.

Mehrere Nervenfasern werden von einer Bindegewebehülle, dem *Perineurium*, zu einem *Nervenbündel* zusammengeschlossen. Bei Vereinigung mehrerer Bündel entsteht ein *Nerv*.

Die Endaufzweigungen des Neuriten bilden an ihren Berührungspunkten mit anderen Nervenzellen bzw. dem Erfolgsorgan vielgestaltige, aber charakteristische Grenzstrukturen, die *Synapsen*, und erst diese ermöglichen eine gerichtete Erregungsübertragung. *Synapsen* sind kolbige Endfüßchen des Axons mit zahlreichen Mitochondrien und synaptischen Bläschen. Letztere enthalten *Transmittersubstanzen*, d. h. Überträgerstoffe wie Azetylcholin, Adrenalin u. a., die, während einer Erregung freigesetzt, zur Erregung der angrenzenden Zelle führen.

Die *Neuroglia* füllt im Zentralnervensystem lückenlos die Räume zwischen den Nervenzellen aus, so daß bis auf submikroskopisch kleine Spalten keine Interzellularräume entstehen. Außer der Rolle eines Stützgewebes kommen der Neuroglia wichtige Aufgaben im Stoffwechsel der Nervenzellen zu. Über die weitere funktionelle Bedeutung ist sehr wenig bekannt. Die Vielgestaltigkeit der Glia, die z. B. in Form der Schwannschen Zellen als Isolator auftritt, als Ependym die Hohlräume im Zentralnervensystem der Wirbeltiere epithelartig auskleidet, an den Grenzflächen zu Gefäßen und Bindegewebe glöse Membranen bildet, ist Ausdruck ihrer unter-

schiedlich funktionellen Differenzierung.

4.6. Organe

Verschiedene Gewebe vereinigen sich bei Mehrzellern zu einem Organ, das innerhalb des Gesamtorganismus eine gut abgrenzbare Struktur mit einer bestimmten Funktion darstellt. Die Gewebe bilden das spezifische Baumaterial, das erst in der sinnvollen Vereinigung des Organs ein funktionsfähiges System, das „Werkzeug“ des arbeitenden Organismus, ergibt. Der Begriff Organ leitet sich vom griechischen *organon* (Werkzeug) ab.

Ein Organ setzt sich in der Regel aus einem funktionsbestimmenden *Hauptgewebe* zusammen, dessen Leistung durch mehr oder weniger zahlreiche *Nebengewebe* unterstützt oder überhaupt erst ermöglicht wird. Die Teilleistungen hochspezialisierter Einzelgewebe ergeben in ihrer Gesamtheit die *Organleistung*.

Ein tierisches Drüsenorgan ist z. B. erst funktionsfähig, wenn das Hauptgewebe, ein sekretorisches Epithel, durch Blutgefäße und Bindegewebe ergänzt wird. Das Blatt der Pflanze wird als Photosyntheseorgan in der Hauptsache von einem Assimilationsparenchym aufgebaut, dessen Tätigkeit aber in der typischen Ausprägung eines Kormophytenblattes nur im Zusammenhang mit der Epidermis und einem Leitgewebe möglich ist. Im Verlauf der phylogenetischen Entwicklung nimmt die Anzahl unterscheidbarer Gewebetypen in einem Organ zu, so daß komplexere Organe mit höheren Leistungen entstehen.

Die verschiedenen Leistungen der Sehorgane bei einzelnen Tiergruppen sind nicht von einer unterschiedlichen Leistung der Lichtsinneszellen abhängig. Hell-Dunkel-Sehen, Richtungssehen und Bildsehen sind jeweils qualitativ neuartige Leistungen, die sich allein aus der Anzahl und Anordnung der am Aufbau des Sehorgans beteiligten Gewebe, d. h. aus dessen Konstruktion, erklärt. Dabei können mit unterschiedlichen Konstruktionen durchaus gleichwertige Leistungen erreicht werden, wie z. B. ein Vergleich des Kameraauges der Wirbeltiere mit dem Komplexauge der Gliederfüßer zeigt.

Mit der zunehmenden Komplexität eines Organs wird die Funktion der am Aufbau beteiligten Gewebe bzw. der jeweiligen Einzelzellen spezifischer, und damit vereinfacht sich deren morphologische Gestaltung. Die Einschränkung auf ganz spezifische Aufgaben macht Zellen und Gewebe von den Leistungen anderer Gewebe abhängig.

Eine Nervenzelle im Zentralnervensystem eines Säugers ist z. B. auf die Erregungsleitung spezialisiert, während ihr Stoffwechsel ausschließlich auf die Bereitstellung von Glukose durch die Leber angewiesen ist. Ein Einzeller muß alle lebensnotwendigen Leistungen mit einer einzigen Zelle erbringen, die demzufolge in der Regel ein hochkompliziertes System darstellt. So ist die Vielfalt der Stoffwechselleistungen und der morphologischen Strukturen bei einem Geißeltierchen weitaus größer als bei einer Drüsenzelle im Wirbeltierorganismus.

So wie einzelne Gewebe sich immer mehr auf spezifische Leistungen einschränken, können auch Funktionen, die ursprünglich von einem Organ wahrgenommen wurden, im Verlauf der Entwicklung von mehreren getrennten Organen erfüllt werden. Deutlicher als bei Pflanzen ist bei tierischen Organismen mit der Entwicklung eine Zunahme von spezialisierten Einzelorganen zu beobachten.

Der Darm ist z. B. bei niederen Tieren einheitlich gestaltet und übernimmt gleichzeitig alle Funktionen, die mit der Aufbereitung der Nahrung im Zusammenhang stehen. Das Verdauungssystem der Wirbeltiere dagegen ist in charakteristische Abschnitte gegliedert, die sich aus einem einheitlichen Darmtrakt differenziert haben und die Organisation getrennter Organe, wie Magen, Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse, erreichen.

Die Aufgliederung von Funktionsabläufen in Teilschritte, die von getrennten Organen übernommen werden, führt zu einer engen morphologischen und physiologischen Verknüpfung der Einzelorgane in einem *Funktions-* bzw. *Organsystem*.

Nach ihren Funktionen faßt man die tierischen Organe in folgenden Systemen zusammen:

Darmsystem, Exkretionssystem, Respirationssystem, Zirkulationssystem, Fortpflanzungssystem, Skelettsystem, Muskelsystem, Nervensystem, Sinnessystem und endokrines System.

Das Zusammenwirken bestimmter morphologischer Einheiten beschränkt sich aber keineswegs auf die Funktionseinheit in einem System. Verschiedene Systeme sind in ihrer Funktionsfähigkeit durchaus voneinander abhängig. So faßt man z. B. das Skelett- und Muskelsystem zum Bewegungsapparat zusammen. Ein Beugermuskel ist nach seiner Kontraktion auf einen antagonistisch wirkenden Streckermuskel angewiesen, der ihn in seine entspannte Ausgangslage zurückzieht. Diese Muskeln können aber wiederum nur arbeiten, wenn sie Ansatzflächen an einem Skelett finden, sei es in Form eines Außenskeletts bei Gliederfüßern oder eines Innenskeletts bei den Wirbeltieren.

Die hochleistungsfähige Flugmuskulatur einiger Insekten ist nur im Zusammenhang mit leistungsstarken Sinnesorganen denkbar. Das Komplexauge schnellfliegender Insekten hat gegenüber dem Wirbeltierauge ein hohes zeitliches Auflösungsvermögen, das den Tieren eine rasche Orientierung während des Fluges ermöglicht. Die ständig steigende Komplexität einzelner Organe, von Organsystemen oder von ganzen Funktionsabläufen in einem Organismus führt über eine ständige Leistungssteigerung zu qualitativ neuen Leistungen. Das Nervensystem von Wirbellosen, niederen Wirbeltieren und Säugetieren einschließlich des Menschen unterscheidet sich in seinen grundsätzlichen Bauelementen nicht. Die Leistungen werden aber immer umfassender und reichen von einem einfachen Reflexbogen über ein Gedächtnis, das bei Ringelwürmern, Weichtieren, Gliederfüßern und Wirbeltieren auftritt, bis zur Denkleistung des Menschen, die die Fähigkeit zur Abstraktion einschließt. Diese stufenweise erreichten, qualitativ neuen Leistungen werden nicht durch Erfindung eines neuen Baumaterials erreicht, sondern entstehen durch Vermehrung, Zentralisierung und Korrelation von Nervenzellen einheitlicher Leistung.

Solche hochgradig verknüpften Funktionssysteme sind einer funktionellen Analyse nur schwer zugänglich. Die Klärung von biologischen Grundfunktionen ist deshalb oft nur an einfach gebauten Organismen zu erreichen, und erst auf der Grundlage solcher Ergebnisse ist ein Einblick bzw. das Verständnis eines komplizierten Säugetierorganismus möglich. Zahlreiche biologische Kenntnisse von außerordentlicher Wichtigkeit und Tragweite, auch für den Menschen, sind durch Arbeiten an „einfach“ gebauten Organismen, wie Bakterien und Algen gewonnen worden

Die Entwicklung von Organen erfolgt keineswegs immer in einer progressiven Form im Sinne einer Steigerung der Grundfunktion. Neben einer *Funktionseinschränkung* zugunsten einer *Spezialisierung* tritt auch der umgekehrte Fall einer *Funktionserweiterung* auf.

Die Nase dient den Fischen z. B. als Geruchsorgan, bei Luftatmern kommt die Funktion der Atemluftaufnahme hinzu.

In engem Zusammenhang damit steht der *Funktionswechsel* eines Organs, der sich aus einer Nebenfunktion ableiten kann. Aus Nebengewebe können funktionsbestimmende Hauptgewebe werden und eine weitgehende Umgestaltung der Organstruktur mit sich bringen. Unter dem Abschnitt Muskulatur wurde bereits auf die Entstehung elektrischer Organe bei Fischen hingewiesen. Knochen des primären Kiefergelenks niederer Wirbeltiere rücken bei Säugetieren ins Innenohr und beteiligen sich an der Bildung von Gehörknöchelchen. Pflanzen reduzieren in Trockengebieten oft ihre reichlich Wasser verdunstenden Blätter. Zur Aufrechterhaltung der Assimilation flacht sich der Sproß zu einem assimilierenden blattähnlichen Flachsproß, Platykladium, ab. Die Blätter des fleischfressenden Sonnentaus bilden sich zu einem drüsigen Fang- und Verdauungsapparat um.

Der Funktionswechsel eines Organs drückt sich immer in einer morphologischen Strukturveränderung aus.

Erreichen Organe unterschiedlich entwicklungsgeschichtlicher Herkunft aufgrund gleicher Funktion eine weitgehende Ähn-

lichkeit, so werden sie als *analoge Organe* bezeichnet. So ist z. B. der Insektenflügel dem Vogelflügel analog, während der Vogelflügel und die Vorderextremität eines Säugetiers *homologe Organe* sind; sie sind phylogenetisch und ontogenetisch gleichen Ursprungs.

Unter veränderten Umweltverhältnissen werden Organe funktionslos und bilden sich zurück. Solche *rudimentären Organe* sind besonders charakteristisch für Parasiten und täuschen bei diesen Organismen nicht selten einen ursprünglich einfachen Bau vor. Auch Formen, die unter extremen Lebensbedingungen existieren, zeigen häufig einen Verlust bestimmter Organe. So können Pflanzen in Trockengebieten ihre Blätter reduzieren, während Wassertiere in absolut dunklen Höhlengewässern ihre Augen zurückbilden.

Die Organbildung aus Geweben verläuft bei Pflanze und Tier nach den gleichen Gesetzmäßigkeiten. Abhängig von ihrer Ernährungsweise streben Pflanzen mit ihren Organbildungen eine stark gegliederte äußere Oberfläche an, während Tiere eine stark gegliederte innere Oberfläche bilden.

5. Chemische Zusammensetzung und Aufbau des menschlichen Körpers

Der Mensch hat eine Sonderstellung auf diesem Planeten. Die Menschen der Gegenwart bilden im Sinne der Ontologie und der zoologischen Systematik eine Art, die den Namen *Homo sapiens*, d.h., „der vernunftbegabte Mensch“, nicht verdient. Von *Albert Einstein*, Physiker und Nobelpreisträger, stammt die Erkenntnis: „Zwei Dinge scheinen unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit“. Beim Universum war er sich nicht sicher.

Wie viele Menschen gibt es, die seine „Spezielle Relativitätstheorie“ begriffen haben, und wie viele Menschen haben seine „Allgemeine Relativitätstheorie“ in ihrer mathematischen Form je nachgerechnet? Man kann sie an den Fingern einer Hand abzählen.

Das Relativitätsprinzip: „Es ist unmöglich, aufgrund irgendwelcher medizinischen Erscheinungen ein absolutes Bezugsorgan zu bestimmen“, d. h., „alle Krankheiten sind in bezug auf alle medizinischen Vorgänge völlig gleichwertig“. Das bringen Sie mal einem deutschen Arzt oder Politiker bei - die kapierten das nie.

5.1. Die chemischen Bestandteile des menschlichen Körpers

Die besondere stoffliche Zusammensetzung des menschlichen Körpers ist die Voraussetzung für den Ablauf aller Lebensprozesse. Ein Erwachsener von 70 kg Körpermasse besteht aus rund 46 l Wasser und 24 kg fester Körpermasse, die sich aus etwa 12 kg Eiweißstoffen, 7,5 kg Fett, 3,8 kg Salzen und 0,7 kg Zucker zusammensetzt.

Tab. 5.1.1. Organische und anorganische Stoffgruppen in %

	Erwachsener	Neugeborenes
Wassergehalt	60 ... 70	66 ... 70
Kohlenhydrate	0,6	0,6
Fett	10	7
Eiweiße	15	12
Minerale	5	3

Tab. 5.1.2. Die elementare Zusammensetzung des menschlichen Körpers in %

Sauerstoff	56,1	Phosphor	1
Kohlenstoff	28	Schwefel, Eisen,	
Wasserstoff	9,3	Natrium,	
Stickstoff	2	Helium,	
Kalzium	2	Magnesium,	
Chlor	2	Fluor	0,6

Tab. 5.1.3. Prozentualer Aufbau des Knochen- und Zahngewebes; ein Bruchteil des Kalziums im Skelett und in den Zähnen ist als Fluorverbindung vorhanden; eine optimale Menge Fluor macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Karies

	Knochen	Zahnbein	Zahnschmelz
organische Stoffe	32	29,1	6,9
Kalk, CaO	32	38,2	50,2
Magnesium, MgO	1	1,5	0,7
Phosphorpentoxid P ₂ O ₅	35	30,2	40,7

Tab. 5.1.4. Prozentualer Wassergehalt einiger Organe; das Wasser ist innerhalb der Zellen und Gewebe meist kolloidal gebunden; nur ein kleiner Teil ist tropfbar flüssig, etwa 3 Liter im Blut, 1 Liter in der Lymphe

Blut	78 ... 84	Fettgewebe	7 ... 40
Muskel	75 ... 80	Zahnbein	10
Skelett	22 ... 34	Zahnschmelz	0,2

5.2. Skelett und Gebiß

Skelett und Gebiß sind Hartgebilde des menschlichen Körpers mit typischem Aufbau der Zwischenzellsubstanz, in die Kalksalze eingelagert sind.

5.2.1. Knochen. Das menschliche Skelett besteht aus 223 Knochen, die Stütz- und Tragfunktionen haben. Ihre Grundform ist anlagebedingt, jedoch sind sie durch Muskelzug und -druck, durch das Körpergewicht u. a. während des ganzen Lebens modellierbar. Sie entstehen aus Gewebeverdichtungen gegen Ende des zweiten Schwangerschaftsmonats. Die Dichte des Knochens beträgt beim Neugeborenen 1,67, beim Erwachsenen 1,85.

Die Festigkeit der Knochen ist unterschiedlich; z. B. hält die Knie- scheibe einen Druck oder Zug von 600 kp aus, der Oberschenkel- knochen 1.500 kp und das Schienbein 1.650 kp.

5.2.2. Gelenke. In Gelenken sind zwei oder mehrere Knochen beweglich verbunden. Beim *Sattelgelenk*, z. B. dem Daumen- grundgelenk, ist eine Bewegung in zwei aufeinander senkrecht stehenden Ebenen möglich, beim *Drehgelenk* zwischen 1. und 2. Halswirbel und zwischen Speiche und Elle unterhalb des Ellen- bogengelenks ist eine begrenzte Rotation möglich. *Wackelgelenke* in den Handwurzel-Mittelhand-Gelenken ermöglichen nur geringe Verschiebungen. Beim *Kugelgelenk*, z.B. dem Schultergelenk, be- wegt sich ein kugelförmig gestaltetes Gelenkende, der Gelenk- kopf, in einer Hohlform, der Gelenkpfanne, beim *Scharniergelenk*, z. B. dem Kniegelenk, ein walzenförmiges Gelenkende, die Rolle, in einem Walzenmantel. Die Berührungsflächen sind über- knorpelt, damit sie besser aneinander gleiten; eine Gelenkkapsel umschließt beide Teile, eine Flüssigkeit (Synovia) bildet ein Gleit- mittel.

Die wichtigsten *Knorpel* sind die Nasenknorpel der Scheidewand und der Nasenspitze, der Ohrknorpel, die Kehlkopfknorpel, der Luftröhrenknorpel, die Rippenknorpel sowie die Zwischenwirbel- scheiben. Zu den Kehlkopfknorpeln gehören der Schild-, der Ring-, der Gießbecken und der Kehldedeckelknorpel.

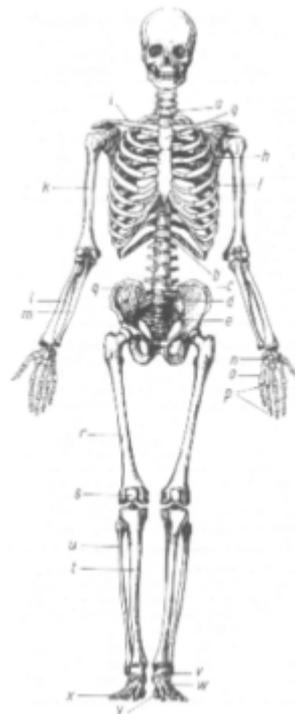


Abb. 5.2.1. Menschliches Skelett

Knochen des Rumpfes; a letzter Halswirbel, *b* letzter Brustwirbel, *c* vorletzter Lendenwirbel, *d* letzter Lendenwirbel, *e* Kreuzbein und Steißbein, *f* Rippen, *g* Brustbein

Schultergürtel und Arme; h Schulterblatt, *i* Schlüsselbein, *k* Oberarmknochen, *l* Speiche, *m* Elle, *n* Handwurzelknochen, *o* Mittelhandknochen, *p* Fingerknochen

Beckengürtel und Beine; q Becken, *r* Oberschenkelknochen, *s* Knie- scheibe, *t* Schienbein, *u* Waden- bein, *v* Fußwurzelknochen, *w* Mit- telfußknochen, *x* Zehenknochen, *y* Fersenbein

5.2.3. Gebiß. Das *Milchgebiß* besteht aus 20 Zähnen; jeder Kiefer enthält 4 Schneide- oder Vorderzähne, 2 Eckzähne und

4 kleine oder falsche Backen- oder Lückzähne.

Das *bleibende Gebiß* besteht aus 32 Zähnen; jeder Kiefer enthält 4 Schneide- oder Vorderzähne, 2 Eckzähne, 4 kleine oder falsche Backenzähne (Lückzähne) und 6 echte Backen- oder Mahlzähne.

Zahnformel:

$\frac{2}{1} \frac{1}{2} \frac{2}{1} \frac{3}{3}$
Milchgebiß $\frac{2}{1} \frac{1}{2} \frac{2}{1} \frac{3}{3}$, bleibendes Gebiß $\frac{2}{1} \frac{1}{2} \frac{2}{1} \frac{3}{3}$

Die *Zeit des Zahndurchbruchs* erstreckt sich mit großer Schwan-

kunftsweite beim Milchgebiß etwa vom 4. bis 34. Lebensmonat, beim bleibenden Gebiß etwa vom 6. bis 30. Lebensjahr.

Jeder Zahn besteht aus *Zahnbein*, dem Dentin, einem besonders harten Knochen mit etwa 70% anorganischen Substanzen, das von feinen Kanälchen durchzogen wird. Es sitzt mit der ein- oder mehrästigen Wurzel in einer Höhlung des Kieferknochens (Alveole) und ragt mit der *Krone* aus dem Zahnfleisch hervor. Die *Zahnhöhle* in seinem Innern ist von Bindegewebe, dem *Zahnmark* (Pulpa), ausgefüllt. Durch feine Wurzelkanäle, die an den Spitzen der Wurzeläste münden, treten Blutgefäße und Nerven in die Zahnhöhle ein. Die *Zahnwurzel* besteht außen aus Zement, einer Knochensubstanz, dem Zahnkitt, und ist von der Wurzelhaut umgeben, die am Rand der Alveole in das Zahnfleisch übergeht. Die *Zahnkrone* ist von Schmelz (Email) überzogen. Dieses wasserärmste Gewebe des menschlichen Körpers ist durch seine außerordentliche Härte in der Lage, großen Druckkräften standzuhalten. Beim Kauen beträgt die Druckkraft im Schneidezahngebiet bis 20 kp, im Backenzahngebiet bis 72 kp. Der Kraftbedarf zum Zerkleinern von gebratenem Fleisch beträgt 10 bis 15 kp, von hartem Backwerk 20 bis 50 kp und von harter Brotrinde über 100 kp; er ist nur durch wiederholte Drücke zu bewältigen.

5. 3. Muskulatur

Die gewöhnlich als „Fleisch“ bezeichnete Muskulatur macht mit etwa zwei Fünftel die Hauptmasse des Körpers aus. Die Muskeln sind von faseriger Struktur und in einzelnen Strängen angeordnet. Dank ihrer Fähigkeit zur Kontraktion können sie Gelenke bewegen sowie Hohlräume verengen und erweitern. Jede Bewegung im Körper bedarf der Mitwirkung von Muskeln und natürlich Nerven, sei es mit oder ohne unseren Willen.

Als quergestreifte *Skelettmuskulatur* verbinden die Muskeln die Knochen untereinander und ermöglichen ihre Bewegungen; die Übertragung der Zugkräfte auf die Knochen erfolgt durch die *Sehnen*, zähe, nicht elastische, bandartige Gebilde, in die die Muskelfasern an ihren Enden übergehen. Die Anzahl der Skelettmuskeln beträgt rund 500.

Die glatten *Eingeweidemuskeln* umziehen die Körperhöhlräume in dichten Schichten; die quergestreifte und in sich verflochtene *Herzmuskulatur* treibt den Blutkreislauf an. Dabei unterliegt nur die Skelettmuskulatur, vom Zentralnervensystem aus gesteuert, dem menschlichen Willen.



Abb. 5.3.1. Die äußere Skelettmuskulatur des Menschen

Kopf und Hals; 1 Stirnmuskel, 2 Schließmuskel des Auges, 3 Schließmuskel des Mundes, 4 Schläfenmuskel, 5 Kaumuskel, 6 Kopfnicker, 7 Trapezmuskel (Teil)

Brust und Bauch; 8 Großer Brustmuskel, 9 Großer Sägemuskel, 10 Gerader Bauchmuskel, 11 Schräger Bauchmuskel

Arme; 12 Schultermuskel, 13 Zweiköpfiger Armmuskel (Bizeps), 14 Innerer Armbeuger, 15 Dreiköpfiger Armstrecker (Trizeps), 16 Beugemuskeln, 17 Streckmuskeln für die Finger, 18 Aufwärtswender

Beine; 19 Streckmuskeln, 20 Drehmuskeln, 21 Gerader Schenkelmuskel, 22 Innerer Schenkelmuskel, 23 Äußerer Schenkelmuskel, 24 Schneidermuskel, 25 Vorderer Schienbeinmuskel, 26 Wadenmuskel, 27 Langer Zehenstrecker, 28 Beuger der großen Zehe

5.3.1. Muskelspannung. Auch in der Ruhelage steht jeder Muskel unter einer Grundspannung, einer Art Bereitschaft zur Leistung, *Tonus* genannt. Bei der Leistung verkürzt sich seine Länge und verdickt sich sein Querschnitt. Zur Deckung des Energiebedarfs tritt ein Verbrauch insbesondere an Sauerstoff und *Glykogen* ein. Dabei ermüden Muskeln, die nur für vorübergehende Leistungen beansprucht werden, rascher als Muskeln, die wie die glatte Muskulatur zur Dauerverkürzung befähigt sind und nur sehr langsam oder gar nicht ermüden.

5.3.2. Leistungsfähigkeit der Muskeln. Die mit der Muskel-tätigkeit verbundene Beschleunigung der Atmung bewirkt die Zufuhr von Sauerstoff und die Ausscheidung von Kohlendioxid. Die funktionelle Eigenart des Muskels besteht in der Fähigkeit, chemische Energie in mechanische umwandeln zu können.

Die *absolute Muskelkraft* ist die höchstmögliche Kraftentwicklung, berechnet auf 1 cm² des Muskelquerschnitts. Sie beträgt beim Menschen 5 bis 12 kp, beim Frosch 2 bis 3 kp.

Als *Wirkungsgrad* oder Nutzeffekt bezeichnet man das Verhältnis der in nutzbare Arbeit verwandelten zur aufgewendeten Energie. Er beträgt beim Muskel 25 bis 35%, bei der Dampfmaschine 10 bis 15 % und beim Dieselmotor 35 bis 40%.

5.3.3. Muskelkontraktion. Bei Reizung beginnt das Zusammenziehen, die Kontraktion, eines Muskels an einem Punkt und pflanzt sich von dort wellenförmig fort (Kontraktionswelle). In der glatten, also der nicht dem Willen unterworfenen, sondern vom sympathischen Nervensystem beeinflussten Muskulatur (Eingeweidemuskulatur) breitet sich die Kontraktionswelle in 1 Sekunde nur 10 mm aus, in der Skelettmuskulatur dagegen 10 bis 15 m. Die schnellsten Muskeln sind die der lautbildenden Organe.

5.4. Haut und Hornbildungen

Die Haut und ihre Anhangsgebilde, besonders auch Behaarung und weibliche Brustdrüsen, stellen ein „*Signalorgan*“ dar, d. h., sie lösen einen Schlüsselreiz aus, nach dem sich viele unserer sozialen Verhaltensweisen richten.

5.4.1. Bau der Haut. Die Haut besteht aus Oberhaut, Lederhaut und dem Unterhautgewebe und überdeckt als feste und elastische Schutzhülle den ganzen Körper. Die tote äußere Schicht der Oberhaut, die *Hornhaut* oder *Epidermis*, schützt zugleich gegen das Eindringen von Bakterien. Durch die Talg- und Schweißdrüsen wirkt die Haut als Absonderungsorgan für Schlackenstoffe. Blutgefäße und Schweißsekretion sorgen für den Wärmeausgleich; sie schützen gegen Überhitzung, eine Drosselung der Hautdurch-



Abb. 5.4.1. Schnitt durch die menschliche Haut; a Haar, b Schweißdrüse, c Gefäße, d Haarzybel und Haarpapille, e Talgdrüse, f kolbenförmige Nervenendapparate

Schmerzpunkte, 500 Schweißdrüsen, durchschnittlich 25 Druckpunkte, auf der Hand aber 100 bis 200, 15 Talgdrüsen, im Gesicht 12 Kältepunkte und am Finger 2 Wärmepunkte.

5.4.1.1. Die Papillarmuster oder Dermatoglyphen auf den Fingern und Zehen und auf den Hand- und Fußflächen entstehen durch Leistenbildungen der verhornenden Oberhaut; sie lassen sich in Typen einteilen, sind aber bei jedem Menschen verschieden und haben daher für die Kriminalistik und andere Zwecke der Identifikation große Bedeutung. Die Mustertypen sind auch in den verschiedenen Regionen der Erde in unterschiedlicher Häufigkeit verteilt.

5.4.1.2. Die Hautfarbe der verschiedenen Menschenrassen beruht auf einer unterschiedlich starken Einlagerung von *Pigment*, des Farbstoffs *Melanin*, in der Oberhaut. Die Farbe schwankt je nach Dichte der einzelnen Pigmentkörner vom hellsten Gelb bis zum dunkelsten Braun. Neugeborene sind bei allen Rassen pigmentärmer und erscheinen daher bei den weißen Rassen mehr oder weniger rot, bei den schwarzen Rassen dunkelrot. Bei sehr dunklen Rassen ist auch die Schleimhaut der Lippen dunkelviolett gefärbt. Am dunkelsten sind stets die Brustwarzen, die Haut der Achselhöhle und der äußeren Geschlechtsorgane und dann die dem Sonnenlicht ausgesetzten Körperteile. Am hellsten sind Hand- und Fußflächen und die Beugeseiten der Glieder. Umwelteinflüsse, z. B. Sonnenbestrahlung, können die rassebedingte Pigmentstärke verändern.

5.4.1.3. Die Schweißdrüsen sind die Poren der Haut. Sie scheiden Stoffwechselschlacken aus und regulieren den Wasserhaushalt. Ihre Gesamtzahl beträgt etwa $4 \cdot 10^6$. Auf 1 cm^2 Hautfläche entfallen:

Hohlhand, Fuß (Unterseite)	300 ...	400
Handrücken		200
Hals		150
Stirn		170
Vorderarm (Beugeseite)		150
Brust und Bauch	50 ...	100
Vorderarm (Streckseite)		120
Fußrücken		120
Ober- und Unterschenkel		70
Wangen		75
Nacken, Rücken, Gesäß		50

5.4.2. Haare und Nägel. Haare und Nägel sind elastische faden- bzw. plattenförmige Hornbildungen der Haut.

5.4.2.1. Haare finden sich als Wollhaar, von wenigen Stellen abgesehen, auf der ganzen Körperoberfläche. An den Augenbrauen und Wimpern, an Nase und Ohr treten *Kurzhaare* auf und auf dem Kopf sowie als Bart die *Langhaare*. Die nach der geschlechtlichen Reifung entstandene Behaarung der Schamgegend und der Achselhöhlen und die derbere Behaarung des Rumpfes und der Extremitäten wird als *Terminalhaar* bezeichnet.

Die Dicke des menschlichen Haares schwankt zwischen 0,07 und 0,17 mm, je nach Körpergegend und Farbe. Ein Haar kann ein Gewicht von etwa 60 p tragen und ist dehnbar.

Die Gesamtzahl der Haare auf dem Kopf liegt etwa zwischen 80.000 und 140.000. Das Kopfhaar wächst täglich 0,2 bis 0,3 mm, das Barthaar 0,4 bis 0,6 mm. - Die *Augenwimpern* begrenzen als Schutz vor Fremdkörpern die Lidränder; ihre Anzahl beträgt am Oberlid 140 bis 200, am Unterlid 50 bis 100.

5.4.2.2. Nägel schützen die sehr empfindlichen Fingerendglieder; sie bestehen aus verhornten Zellen. Die Zehennägel sind stärker als die Fingernägel und wachsen infolgedessen langsamer; der tägliche Zuwachs eines Fingernagels beträgt 0,086 mm, der eines Zehennagels 0,05 mm.

5.5. Nervensystem

Das Nervensystem kann durchaus begründet mit einer Datenverarbeitungsmaschine gewaltigen Leistungsvermögens verglichen

werden. Es besteht aus ungefähr 15 Milliarden *Neuronen*, Nervenzellen mit allen ihren Fortsätzen. Sie sind die wesentlichen strukturellen und funktionellen Elemente des Nervensystems. Ihre Verschaltung ist höchst komplex und kann zudem noch ständig variiert werden.

Die Aufnahme der „Daten“ aus Umwelt oder Körperinnerem erfolgt durch Reize, die in eigens dafür konstruierten Sinneszellen, in Ausnahmefällen auch direkt in freien Nervenendigungen, einen elektrochemischen Membranprozeß, die Erregung, veranlassen. Vom *peripheren Nervensystem* werden die Erregungen zum *Zentralnervensystem*, dem Rückenmark und Gehirn, geleitet. Die dafür verwendeten Nerven werden nach ihrer Leitungsrichtung als *zentripetal* oder *afferent* bzw. nach der Art der von ihnen beförderten Informationen als sensibel bezeichnet. Im Zentralnervensystem erfolgt die Verarbeitung und häufig auch die Speicherung der Information. Ebenfalls durch das periphere Nervensystem werden vom Zentralnervensystem weg, *zentrifugal* oder *efferent*, Erregungen zu den *Erfolgsorganen* geleitet. Nerven, die zur Muskulatur ziehen, bezeichnet man als *motorisch*, solche, die Drüsen innervieren, als *sekretorisch*. Derjenige Anteil des Nervensystems, der die Umweltbeziehung des Organismus, die Sinneswahrnehmung und die Bewegung der quergestreiften Skelettmuskulatur ermöglicht, wird als *animales Nervensystem* dem *vegetativen Nervensystem* gegenübergestellt, das die Beziehung zwischen Zentralnervensystem und den Drüsen, der glatten Muskulatur der Hohlorgane, dem Herzen und allen anderen inneren Organen herstellt.

5.5.1. Bauprinzipien des Nervensystems

Es gibt nahezu keinen Bereich im Organismus, in dem nicht nervöse Strukturen anzutreffen wären. In den allermeisten Fällen handelt es sich nur um die langen Fortsätze der Nervenzellen, die *Neuriten* (Nervenfasern, Axonen), die zu *Nerven* gebündelt sind. Die eigentlichen *Nervenzellkörper*, die Perikaryon (Sing. das Perikaryon), sind im Zentralnervensystem zusammengefaßt. Ein geringer Teil der Neuronen liegt jedoch völlig außerhalb des Zentralnervensystems. An die Peripherie verlagert, bilden sie *Nervenknoten* (Ganglien). In der Darmmuskulatur vereinen sie sich zu diffusen Nervenzellnetzen (Plexus). Der größte Teil der Nervenzellen aber liegt mit allen seinen Fortsätzen, den Neuriten und den sich in der Nähe des Perikaryons stark verästelnden *Dendriten*, vollständig im Zentralnervensystem eingebettet.

Mit wenigen Ausnahmen sind die Neuronen stets mit *Gliazellen* vergesellschaftet, die eine Mittlerrolle spielen für den Stofftransport zwischen Blut und Nervenzelle. Darüber hinaus verhindern bestimmte Gliazelltypen das Übergreifen von Erregungen auf benachbarte Axonen, indem sie diese mit lipidreichen Membranen umwickeln. Die auf solche Weise „*markhaltig*“ gewordenen Axonen verleihen den Nerven eine gelblich-weiße Färbung. Ebenso zeichnen sich diejenigen Bereiche innerhalb des Zentralnervensystems aus, die vorwiegend aus Nervenleitungsbahnen, kurz Bahnen, bestehen. Sie werden als *weiße Substanz* der *grauen*, in der die Perikaryon lokalisiert sind, gegenübergestellt.

5.5.2. Struktur des Zentralnervensystems

Das Zentralnervensystem bildet sich auf frühembryonaler Stufe aus dem *Neuralrohr*, das auf der Rückenseite des Keimlings aus der Neuralrinne durch Zusammenwachsen ihrer Ränder entstanden ist. Beim Erwachsenen ist in den meisten Abschnitten des Rückenmarks ein Rest des ehemaligen Neuralrohrvolumens als *Zentralkanal* erhalten geblieben. Im Gehirn jedoch erfährt es eine Erweiterung zu *Ventrikeln* (Hirnkammern) unterschiedlicher Größe.

Besondere Stellen in der Ventrikelwandung produzieren eine lymphähnliche, klare Flüssigkeit, den *Liquor*, der das gesamte Ventrikelsystem ausfüllt. Über Löcher im Dach des IV. Ventrikels gelangt er in den Raum zwischen Zentralnervensystem und Schädelkapsel bzw. Wirbelkanal, so daß das Zentralnervensystem gleichsam in Liquor schwimmt, wodurch es gegen schädigende mechanische Einwirkungen geschützt ist. Das Zentralnervensystem ist von mehreren Schichten bindegewebiger Häute um-

hüllt, die Sitz schwerer Entzündungen (Hirnhautentzündung) sein können.

5.5.2.1. Das Rückenmark. Das Rückenmark liegt im Wirbelkanal der Wirbelsäule, ist ungefähr 45 cm lang und 1 bis 1,4 cm dick. Vorn und hinten treten beiderseits *Nervenwurzeln* aus, die sich beim Durchtritt durch die Zwischenwirbellöcher zu den insgesamt 31 *Rückenmarksnerven* vereinigen.

Auf der Querschnittsfläche des Rückenmarks ist zu erkennen, daß die graue Substanz, die die Nervenzellkörper enthält, zentral gelegen ist und an eine Schmetterlingsfigur erinnert. Die „Flügel“ werden als *Hörner* bezeichnet. Die Vorderhörner enthalten die *motorischen Nervenzellen*, deren Neuriten die vorderen Nervenwurzeln bilden und schließlich an der Muskulatur enden. Die Zellkörper der *sensiblen Nervenzellen* dagegen, deren Neuriten dem Zentralnervensystem die von den Sinnesorganen stammenden Erregungen zuleiten, liegen außerhalb des Rückenmarks in den Zwischenwirbellöchern; ihre Ansammlungen werden als *Spinalganglien* bezeichnet. Von ihnen gehen die Hinterwurzeln aus, die in die Hinterhörner des Rückenmarks einstrahlen. Um die graue Substanz herum liegt die weiße, die vorwiegend aus Bahnen markhaltiger Neuriten besteht. Ein Teil der Bahnen ist *absteigend*, d. h., er kommt vom Gehirn, strahlt in jeweils unterschiedlicher Höhe in die graue Rückenmarkssubstanz ein und endet an den motorischen Vorderhornzellen. Eine andere Gruppe von Leitungsbahnen ist *aufsteigend*. Ihre Neuriten stammen entweder direkt von den sensiblen Nervenzellen der Spinalganglien oder von den Hinterhornzellen und enden im Gehirn.

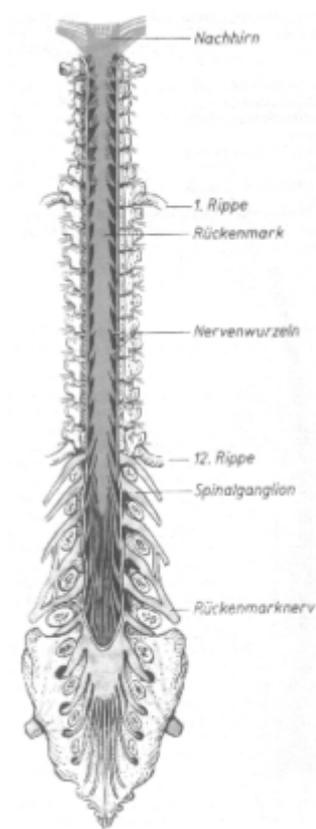


Abb. 5.5.1. Rückenmark; der Wirbelkanal ist von hinten geöffnet

Daneben weist das Rückenmark einen *Eigenapparat* von Neuronen auf, die weder mit der Peripherie noch mit dem Gehirn Verbindung haben, sondern die Nervenzellen im Rückenmark untereinander verschalten.

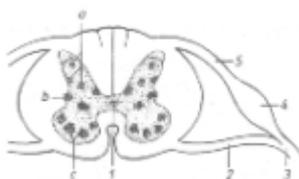


Abb. 5.5.2. Querschnitt durch das Rückenmark; a sensible Zellgruppen im Hinterhorn, b vegetative Zellgruppen im Seitenhorn, c motorische Zellgruppen im Vorderhorn; 1 Zentralkanal, 2 Vorderwurzel, 3 Rückenmarksnerv, 4 Spinalganglion, 5 Hinterwurzel

5.5.2.2. Das Gehirn. Das Gehirn wird vom knöchernen Hirnschädel geschützt; es besteht aus fünf Teilen.

5.5.2.2.1. Nachhirn. Das Rückenmark geht im Bereich des ersten Halswirbels und des Hinterhauptlochs ohne scharfe Grenze in das Gehirn über. Der erste Hirnabschnitt ist dem Rückenmark noch sehr ähnlich und wird als *Nachhirn*, verlängertes Mark, Myelencephalon oder *Medulla oblongata* bezeichnet. Der Zentralkanal des Rückenmarks erweitert sich im Nachhirn zum IV. Ventrikel. Neben einer Vielzahl von Leitungsbahnen, die von höheren Hirnzentren zum Rückenmark oder in umgekehrter Richtung ziehen, enthält das Nachhirn Nervenzellansammlungen, sogenannte *Kerne*, die u. a. die Atem-, Herz- und Kreislauf-tätigkeit regulieren.

Von den insgesamt 12 *Hirnnerven*, die im Gegensatz zu den Rückenmarksnerven direkt dem Gehirn entspringen und insbesondere die Kopforgane innervieren, haben die Hirnnerven V-XII ihren Ursprung in den Kernen des Nachhirns, die sich jedoch bis in die Höhe des folgenden Hirnabschnitts fortsetzen.

5.5.2.2.2. Hinterhirn. Dem Nachhirn schließt sich das Hinterhirn (Metencephalon) an. Es besteht aus der *Brücke* (Pons) und dem *Kleinhirn* (Zerebellum). Die in der Brücke gelegenen Kerngebiete dienen vorwiegend der Umschaltung von Bahnen, die vom Großhirn zum Kleinhirn ziehen. Das Kleinhirn weist wie das Großhirn eine gefurchte Rinde auf, d. h. eine äußere Schicht grauer, also nervenzellhaltiger Substanz. Hauptaufgaben des Kleinhirns sind die Automatisierung und Koordination von Bewegungen sowie die Aufrechterhaltung und Regulation des Körpergleichgewichts und des Muskeltonus.

5.5.2.2.3. Mittelhirn. An die Brücke schließt sich das Mittelhirn (Mesencephalon) an. Das Dach des Mittelhirns wird auf Grund charakteristischer Wölbung als *Vierhügelplatte* bezeichnet. Die Nervenzellen der beiden vorderen Hügel sind u. a. Ursprung der optischen, die der beiden hinteren Hügel Ursprung der akustischen Reflexbahn, die das schnelle Reagieren auf optische bzw. akustische Reize ermöglichen. Der zentrale Anteil des Mittelhirns, die *Haube* (Tegmentum), enthält u. a. die Kerne für die Augenmuskulbewegung und den *roten Kern*, der Verbindungen mit Groß- und Kleinhirn hat und der wichtigste Ursprung von zum Rückenmark ziehenden Bahnen ist, die unwillkürliche und automatisierte Bewegungen ermöglichen. Am Grunde des Mittelhirns ziehen in Form der beiden *Hirnschenkel* dicke, vom Großhirn kommende Leitungsbahnen zu tiefer gelegenen Abschnitten, zur Brücke, zum Nachhirn und zum Rückenmark.

5.5.2.2.4. Zwischenhirn. Der letzte Hirnabschnitt vor dem Großhirn wird vom Zwischenhirn (Diencephalon) gebildet. Sein umfangreichster Teil, der *Thalamus*, besteht aus großen Kernen, die der Umschaltung von Bahnen vom und zum Großhirn dienen. Aus dem Dach des Zwischenhirns wölbt sich nach hinten die *Zirbeldrüse* (Epiphyse). Der untere Abschnitt des Zwischenhirns wird *Hypothalamus* genannt und enthält Kerngebiete mit vegetativer Funktion, d. h. solche, die der Wärmeregulation, dem Wasser- und Salzhaushalt, der Darm- und Blasen-tätigkeit und den Sexualfunktionen dienen. Bei experimenteller Reizung bestimmter hypothalamischer Gebiete lassen sich auch Schlaf („Schlafzentrum“) und emotionale Reaktionen, wie Wut und Ängstlichkeit, hervorrufen. Darüber hinaus ist der Hypothalamus als

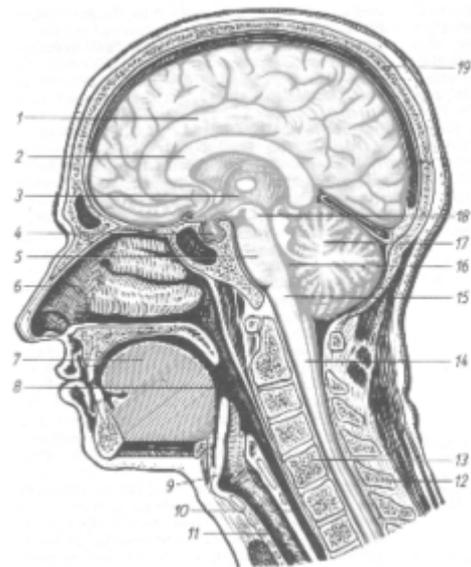


Abb. 5.5.3. Längsschnitt durch den Kopf; 1 Großhirn, 2 Balken, 3 Zwischenhirn, 4 Hypophyse, 5 Brücke, 6 Nasenhöhle, 7 Zunge, 8 Rachenhöhle, 9 Kehlkopf, 10 Speiseröhre, 11 Luftröhre, 12 Dornfortsatz, 13 Wirbelkörper, 14 Rückenmark, 15 Nachhirn, 16 IV. Ventrikel, 17 Kleinhirn, 18 Mittelhirn, 19 Schädeldecke

Nahtstelle zwischen nervöser und hormonaler vegetativer Regulation anzusehen. Eine gestielte Aussackung des Hypothalamus bildet den Hinterlappen der *Hypophyse*, der Hirnanhangdrüse.

5.5.2.2.5. Großhirn. Es ist beim Menschen und den höheren Wirbeltieren der größte Hirnteil und wird auch als Telenzephalon oder Zerebrum bezeichnet. Das Großhirn besteht aus zwei Hälften, den *Hemisphären*, die durch eine dicke Platte von Nervenfasern, den *Balken*, in Verbindung stehen. Die Oberfläche der *Rinde* ist durch *Furchen*, deren Fläche 2/3 der Gesamtoberfläche ausmacht, stark vergrößert. Im Innern des Großhirns, in der weißen Substanz, befinden sich ebenfalls Nervenzellen, die zu großen Kerngebieten, den *Basalganglien*, zusammengeschlossen sind und die für Automatie, Koordination, Antrieb und Bremsung von Bewegungen verantwortlich sind; auch angeborene Mitbewegungen und die Mimik sind ihrer Funktion zuzuschreiben. Infolge der Ausdehnung des menschlichen Großhirns sind bis auf das Kleinhirn alle übrigen Hirnteile, die begrifflich als *Hirnstamm* zusammengefaßt werden, mehr oder weniger verdeckt.

5.5.3. Das Funktionsprinzip des Nervensystems

Die Leistungen des Nervensystems kommen erst durch die Verschaltung seiner Elemente, der Neuronen, durch ihre Integration zu einem harmonischen Ganzen, zustande.

5.5.3.1. Das Neuron. An den Dendriten und am Zellkörper jeder Nervenzelle setzen Hunderte, Tausende, sogar Zehntausende Endknöpfe von Neuriten anderer Nervenzellen an und bilden *Synapsen*, Schaltstellen, aus.

Die Endknöpfe bilden einen Überträgerstoff, einen *Transmitter*, der, sobald eine Erregung (Aktionspotential) über ihren Neuriten einläuft, in den Spalt zwischen Endknopf und Nervenzellkörper bzw. Dendrit abgegeben wird. Transmittersubstanzen von Endknöpfen erregend wirkender (*exzitatorischer*) Neuronen verursachen eine zunächst örtlich begrenzte Depolarisation. Unmittelbar vorausgegangene Depolarisationen oder gleichzeitig über andere exzitatorische Synapsen eintreffende Erregungen addieren sich in ihrer Wirkung auf das Membranpotential der Nervenzelloberfläche, d. h., sie bewirken eine *zeitliche* bzw. *räumliche Summation*. Dem gegenüber erhöhen Transmitter von Endknöpfen hemmender (*inhibitorischer*) Neuronen das Membranpotential der Nervenzelle; sie bewirken ihre Hyperpolarisation. Auf diese Weise treten sie in Konkurrenz zu den exzitatorischen Neuronen.

An jeder Nervenzelle laufen über eine Vielzahl von *Synapsen* ständig zur gleichen Zeit erregende und hemmende Impulse ein, deren Wirkung sich auf der Nervenzelloberfläche addiert bzw. subtrahiert, also gleichsam verrechnet wird. Sofern die exzitatorische Synapsenwirkung, die auch als *Bahnung* bezeichnet wird, überwiegt und die Depolarisation der Nervenzelle einen solchen Umfang erreicht, daß über Stromschleifen das Ursprungsgebiet ihres Neuriten erreicht wird, bildet dieser nach dem Alles-oder-Nichts-Gesetz von einem bestimmten Schwellenwert an ein Aktionspotential aus, das in peripherer Richtung fortgeleitet wird.

5.5.3.2. Neuronale Schaltungen. Die Aktionspotentiale werden in den Neuriten mit Geschwindigkeiten von mehreren Metern bis zu 120 m/s fortgeleitet. Die Aufzweigungen des Neuriten können wiederum mit Hunderten weiterer Nervenzellen Synapsen aus-

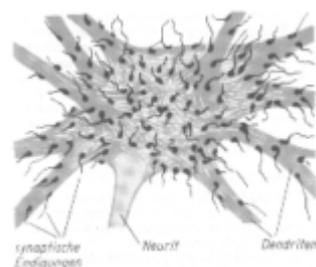


Abb. 5.5.4. Nervenzelle mit synaptischen Endigungen

bzw. deren lawinenartige Ausbreitung und sind unbedingter Bestandteil eines sinnvollen Gesamtablaufs.

bilden und dort Bahnung bzw. Hemmung bewirken. Auf diese Weise entstehen im Zentralnervensystem Schaltungen, deren einzeln Elemente, die Neuronen, sich in ihrer Aktivität gegenseitig bedingen oder durch Erregungen von seiten der peripheren Sinnesorgane stimuliert werden. Hemmende Neuronen verhindern dabei das Überschießen von Erregungen

5.5.4. Koordinative Leistungen des Zentralnervensystems

Die Arbeitsweise des Zentralnervensystems ist naturgemäß außerordentlich komplex. Die Zerlegung in Teilprozesse stößt meist auf größte Schwierigkeiten, ist aber unbedingte Voraussetzung für die Erforschung der Nerventätigkeit.

5.5.4.1. Reflexe. Die nach Reizung der Rezeptoren gegebenen Antwortreaktionen eines Organismus, die unter Beteiligung des Nervensystems ablaufen und bei erneuter Reizung gesetzmäßig wiederkehren, nennt man Reflexe.

5.5.4.1.1. Unbedingte Reflexe sind stets angeboren. Hierher gehören der Nies-, Husten-, Schluck-, Pupillen- und Lidschlußreflex. Fußsohlenreflex, Gleichgewichts- und Haltungsreflexe, vegetative Reflexe, wie Gefäßreflexe und reflektorische Speichel- und Magensaftsekretion. Für die unbedingten Reflexe ist ein starrer Ablauf innerhalb einer vorgeschriebenen *Reflexbahn* charakteristisch, die vom Rezeptor über die afferente Bahn, d. h. einen sensiblen Nerv, zum Zentralnervensystem und über eine efferente Bahn, d. h. einen motorischen oder sekretorischen Nerv, zum Erfolgsorgan, z. B. einem Muskel oder einer Drüse, führt.

5.5.4.1.2. Bedingte Reflexe werden im Gegensatz zu den unbedingten Reflexen erst im Laufe des Lebens erworben. Bedingte Reflexe entstehen bei wiederholter Kombination von Reizen, die unbedingte Reflexe auslösen, mit dafür zunächst bedeutungslosen, *indifferenten* Reizen. So kann im Experiment die Fütterung eines Hundes mit einem Klingelzeichen kombiniert werden, und nach einiger Zeit läßt sich die Speichel- und Magensaftproduktion auch allein durch das Klingelzeichen auslösen. Für den Menschen haben bedingte Reflexe gerade in Hinsicht auf die vegetative Steuerung oft auch in negativer Hinsicht große Bedeutung. **Psychische Fehlhaltungen können auf dem Wege der Ausbildung bedingter Reflexe zu Fehlsteuerungen innerer Organe führen. Dies geschieht durch die Ausschüttung von Streßhormonen und -proteinen, die wiederum essentielle Stoffe verbrauchen.¹**

Die Bedeutung der bedingten Reflexe ist jedoch zeitweise auch überschätzt worden bzw. bezog man häufig angrenzende Begriffe, wie Lernen, Gedächtnis, Assoziation und Automatismen, in nicht ganz korrekter Weise mit ein.

5.5.4.2. Die Leistungen der Großhirnrinde. Der wichtigste Teil des Großhirns, die graue, mehrere Millimeter dicke Rinde (Kortex), läßt sich in meist relativ unscharf begrenzte, z. T. überlappende Funktionsgebiete, *Felder*, aufgliedern.

5.5.4.2.1. Sensorische Projektionsfelder. Die meisten afferenten Bahnen, die die Meldungen von den Sinnesorganen zum Zentralnervensystem leiten, enden nach Umschaltung in den Kerngebieten des Rückenmarks oder Hirnstamms bzw. in beiden, in den sensorischen Projektions- oder Repräsentationsfeldern der Großhirnrinde.

Das Projektionsfeld der Hautrezeptoren z. B. ergibt ein karikaturähnlich verzerrtes Bild von der Körperoberfläche, da Hautstellen, die reich an Rezeptoren sind, wie Gesicht, Zunge und Fingerbeeren, einen wesentlich größeren Anteil im Projektionsfeld ausmachen als beispielsweise Rumpf und Beine.



Abb. 5.5.5. Wichtige Rindenfelder des Großhirns; 1 Zentrum für die Augenmuskeln, 2 motorisches Projektionsfeld der Hautrezeptoren, 3 sensorisches Projektionsfeld der Hautrezeptoren, 4 Lesezentrum (Assoziationsfeld), 5 Sehzentrum, 6 akustische Erinnerung und Sprachzentrum (Assoziationsfeld), 7 Hörzentrum, 8 motorisches Sprachzentrum, 9 Kleinhirn, 10 Brücke 11 Nachhirn

¹ Gestörter Hirnstoffwechsel; Mangel an Serotonin in den Synapsen

5.5.4.2.2. Motorische Projektionsfelder. Die Ursprungsorte der Bahnen für die willkürlichen Bewegungen liegen ebenfalls in umgrenzten Rindenfeldern. Sie werden als motorische Projektions- oder Repräsentationsfelder bezeichnet. Analog zur sensorischen Projektion werden die einzelnen Körperteile auch hier von bestimmten Arealen repräsentiert.

5.5.4.2.3. Assoziationsfelder. Es ist nicht möglich, die gesamte Rinde in Projektionsfelder aufzugliedern: es bleiben „weiße Flecke“ übrig, die als Assoziationsfelder bezeichnet werden. Ihre Neuronen stehen mit den Projektionsfeldern und mit Kernen des Hirnstammes in Verbindung. Insbesondere die *Kerne des Thalamus* und die sogenannte *retikuläre Formation*, ein Maschenwerk aus Neuronen, das den gesamten Hirnstamm durchzieht und sich in Gestalt des Eigenapparats auf das Rückenmark ausdehnt, sind für den ständigen Informationsaustausch mit der Großhirnrinde von Bedeutung: die Partner beeinflussen sich dabei in ihrer Aktivität gegenseitig. Auf jeder Stufe des Austausches erfolgen Rückmeldungen zu den Assoziationsfeldern der Großhirnrinde, und erst die *Integration* aller dieser Meldungen durch das Assoziationsystem ermöglicht so komplexe Vorgänge wie bedingte Reaktionen, Lernen, Erkennen, Lenken der Aufmerksamkeit und letztlich auch das Denken.

Den Assoziationsfeldern im vorderen Großhirnteil, dem Stirnhirn, werden besonders hohe, spezifisch menschliche Qualitäten, wie Persönlichkeitsempfinden, Wille, Denken, Gesinnung, Kontrolle und Regulation des Gefühls- und Trieblesbens, zugeschrieben.

5.5.4.2.4. Gedächtnis. Über die dem Gedächtnis zugrunde liegenden Mechanismen ist noch nichts Sicheres bekannt. Neben ständig kreisenden Erregungen und langdauernden Veränderungen an Synapsen wird auch die Bildung spezifischer chemischer Substanzen diskutiert.

5.5.5. Das vegetative Nervensystem

Die Tätigkeit der Drüsen und der Muskulatur innerer Organe wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Seine Zentren sind über das gesamte Zentralnervensystem verteilt.

5.5.5.1. Übergeordnete Zentren. Es gibt eine Vielzahl vegetativ wirksamer Gebiete im Großhirn. Dabei kommt dem *limbischen System* eine besondere Bedeutung zu. Ein Teil davon gehört zur Rinde und ist gürtelförmig um den Balken und den Hirnstamm gelagert, ein anderer wird von Kernen in der Tiefe des Großhirns gebildet.

Mit dem limbischen System des Großhirns eng verbunden ist der *Hypothalamus*, ein ebenfalls der vegetativen Steuerung übergeordneter Hirnteil. Der Hypothalamus steht seinerseits in engster Beziehung zum Hormonsystem. Ein Teil seiner Nervenzellen bildet selbst Hormone, die entweder direkt auf den Organismus oder aber auf andere Hormondrüsen einwirken, so daß er als Nahtstelle zwischen nervöser und hormonaler Steuerung und Regelung des vegetativen Systems anzusehen ist.

Darüber hinaus lassen sich experimentell durch Reizung bestimmter Regionen des limbischen Systems und des Hypothalamus *Emotionen*, wie Angst, Wut, sexuelle Lustgefühle, Appetit und Durst, erzeugen, die einerseits von den Assoziationsfeldern dem Großhirn, also willkürlich zu beeinflussen sind und andererseits deutliche Auswirkungen auf das vegetative System haben. Limbisches System und Hypothalamus stellen auf diese Weise Verbindungen zwischen Bewußtseinsvorgängen und dem vegetativen Nervensystem her. Daraus erklärt sich u. a. die Beschleunigung des Herzrhythmus nach Eintreffen einer unangenehmen Nachricht. Beim Bewußtwerden des Inhalts der Nachricht durch Assoziationsleistungen des Großhirns entsteht in den erwähnten tieferen Bezirken beispielsweise das Gefühl der Angst, das seinerseits über hypothalamische Kerngebiete eine Herzbeschleunigung bewirkt.

5.5.5.2. Sympathikus und Parasympathikus. Die inneren Organe sind im Regelfall durch zwei strukturell und funktionell unterscheidbare Systeme doppelt innerviert, durch den Sympathikus und den Parasympathikus. Ihre Zentren befinden sich in den tieferen Hirnteilen bzw. im Rückenmark.

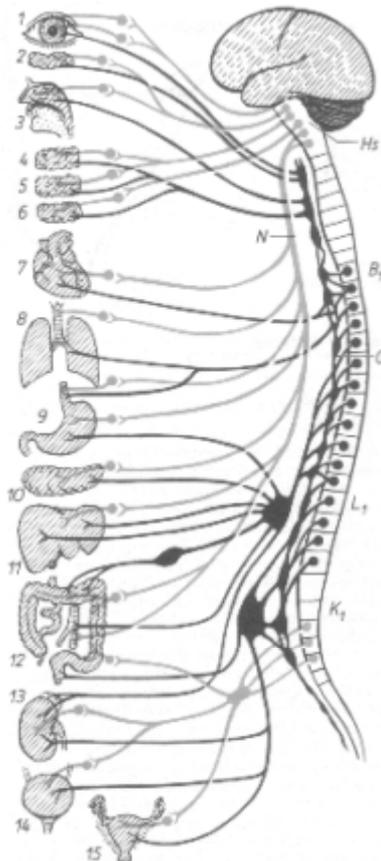


Abb. 5.5.6. Sympathikus (schwarz) und Parasympathikus (rot); B_1 erstes Brustsegment, L_1 erstes Lendensegment, K_1 erstes Kreuzbeinsegment, Hs Hirnstamm, Gs Grenzstrang, N Nervus vagus; 1 Auge, 2 Tränendrüse, 3 Rachen-Atmungswege, 4 - 6 Speicheldrüsen, 7 Herz, 8 Lunge, 9 Magen, 10 Bauchspeicheldrüse, 11 Leber, 12 Darm, 13 Niere u. Nebenniere, 14 Harnblase, 15 Geschlechtsorgane

5.5.5.2.1. Sympathikus. Die Zentren des Sympathikus liegen im Rückenmark zwischen den Vorder- und Hinterhörnern und erstrecken sich vom Segment des untersten Halsnerven über die Brustsegmente bis zu den Segmenten der oberen drei Lendennerven. Nach dem Austritt der sympathischen Nervenfasern aus dem Rückenmark bilden sie eine der Wirbelsäule beidseitig aufliegende Ganglienkette, den *Grenzstrang*, von dem aus, z. T. unter nochmaliger Umschaltung in peripheren sympathischen Ganglien, die Innervierung der inneren Organe erfolgt. Meist wird durch sympathische Erregung die Arbeitsleistung des Organismus verstärkt, beispielsweise die Herz- und Kreislauf-tätigkeit gesteigert, die Verdauungstätigkeit und die Blutzufuhr zu den Verdauungsorganen zugunsten der arbeitenden Skelettmuskulatur gehemmt.

5.5.5.2.2. Parasympathikus. Seine Zentren liegen teils im Hirnstamm, im Mittelhirn und in den Kernen am Boden des IV. Ventrikels, teils im untersten Abschnitt des Rückenmarks. Der Hauptnerv des parasympathischen Systems ist der *Nervus vagus*.

Die Wirkung der parasympathischen Erregung ist meist der der sympathischen antagonistisch und führt zur Schonung des Organismus sowie zur Wiederherstellung seiner Leistungsfähigkeit durch Förderung der Verdauungstätigkeit.

5.6. Sinnesorgane

Die Sinnesorgane bilden die einzigen Kanäle, durch die die Außenwelt in das menschliche Bewußtsein dringt. Sie liefern dem Menschen mehr oder weniger adäquate Abbilder der Außenwelt, die auf Grund der gesellschaftlichen und geschichtlichen Praxis und des Denkens der Menschen ein Vordringen zum Wesen der Erscheinungen gestatten.

5.6.1. Das Auge

Das Aufnahmeorgan für Licht ist das Auge. Es liegt in der Augenhöhle und besteht aus dem durch Muskeln beweglichen Augapfel und seinen ihn schützenden Organen. Zu ihnen zählen die den Stirnschweiß ableitenden *Augenbrauen*, die *Augenlider*, die innen mit einer auch den vorderen Teil des Augapfels noch bedeckenden Schleimhaut, der *Augenbindehaut*, bekleidet und außen mit *Wimpern* als Staubfilter besetzt sind, und die *Tränendrüsen*, deren salzige Absonderung durch feine Kanäle über die vordere Fläche des Augapfels verteilt wird und insbesondere die

Hornhaut immer feucht hält. Sie fließt durch den Tränen-Nasen-Kanal in die Nasenhöhle ab.

Der *Augapfel* hat annähernd die Gestalt einer Kugel von etwa 25 mm Durchmesser und liegt, in Fettgewebe eingebettet, im Schutz der knöchernen Augenhöhle. Er ist umkleidet von der harten Lederhaut, der Aderhaut und der Netzhaut. Die *harte Lederhaut* oder *weiße Haut*, das Weiße des Auges, verleiht ihm seine Festigkeit und zeigt vorn eine kreisrunde Öffnung, die durch die kristallklare, leicht nach vorn gewölbte *Hornhaut* abgeschlossen ist. Die *Aderhaut* versorgt das Auge mit Blut, und die *Netzhaut* besteht aus einer großen Anzahl feinsten Nervenendigungen des *Sehnervs*, von denen die *Stäbchen* lichtempfindlicher sind als die *Zapfen*, die dagegen farbempfindlich sind, d. h., von verschiedenen Farben verschieden gereizt werden. Die nach außen durch die Hornhaut abgeschlossenen *Augenkammern* sind mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt und werden durch die *Iris* oder *Regenbogenhaut* voneinander getrennt, die dem Auge seine Farbe gibt, ihr Schloch, die *Pupille*, wirkt wie die Blende einer Kamera, ihre Öffnung paßt sich unwillkürlich den Veränderungen des Lichteinfalls an. Der Linse der Kamera entspricht die doppelt gewölbte, vollkommen durchsichtige *Linse* des Auges, hinter der das Augennere von dem ebenfalls durchsichtigen *Glaskörper*, einer gallertartigen Masse, ausgefüllt wird.

Die in das Auge einfallenden Lichtstrahlen werden durch die lichtbrechenden Schichten Hornhaut, Kammerwasser, Linse und Glaskörper gesammelt und so auf die Netzhaut gelenkt, daß dort wie auf der Mattscheibe einer Kamera ein umgekehrtes Bild entsteht. Die *Netzhaut* (Retina) ist die lichtempfindliche Schicht des Auges. Sie enthält die eigentlichen Sinneszellen, die *Stäbchen* und die *Zapfen*. Diese werden bei Lichteinfall erregt und übertragen die Erregung auf Nervenzellen, die sich ebenfalls in der Netzhaut befinden. Die Fortsätze der Nervenzellen ziehen zum hinteren Pol des Auges und werden dort zum *Sehnerven* gebündelt. Die Stelle, an der der Sehnerv aus dem Auge austritt, wird *blinder Fleck* genannt, da hier die Lichtsinneszellen fehlen. Die Sehnerven beider Augen kreuzen sich z.T. auf ihrem Weg zum Gehirn; es laufen also Fasern vom linken Auge zur rechten Hirnhälfte und umgekehrt. Das auf der Netzhaut entstandene Bild wird von den Lichtsinneszellen in einzelne Bildpunkte zerlegt, die in Form von Erregungen über den Sehnerv, der aus 1 Million Nervenfasern besteht, zum Gehirn geleitet werden, das die Einzel-erregungen gleichsam wieder zu einem Bild zusammensetzt.

5.6.1.1. Akkommodation. Mit Hilfe eines Muskels im Strahlenkörper der Aderhaut kann die Krümmung der Augenlinse und damit ihre Brennweite f geändert werden. Damit wird eine scharfe Abbildung von Gegenständen in verschiedenen Entfernungen erreicht. In Ruhestellung beträgt der reziproke Wert $1/f$ der Brennweite f in Metern 60 Dioptrien, kann aber im jugendlichen Alter auf 74 Dioptrien erhöht werden. Die *Anpassungsbreite* oder *Breite der Akkommodation* beträgt dann 14 Dioptrien. Sie hängt von der Elastizität der Linse und damit vom Alter des Menschen ab. Als Nahpunkt bezeichnet man die geringste Entfernung, in der ein Gegenstand noch scharf abgebildet wird.

Tab. 5.5.1. Die Anpassungsbreite des Auges

Alter in Jahren	Anpassungsbreite in Dioptrien	Nahpunkt in cm
10	14	6,5
15	12,5	7,5
20	11	8 ... 12
25	10	13
30	9	14 ... 15
40	6	20 ... 30
50	2	60 ... 100
60	0 ... 1	

Die immer geringer werdende Anpassungsbreite und die dadurch eintretende *Altersweitsichtigkeit* kann nur durch künstliche Anpassung der Augenlinse mittels Augenglasses behoben werden, das die verlorengegangene Krümmungsfähigkeit der Augenlinse durch

eine mehr oder weniger stark brechende Sammellinse ausgleicht und so die Lichtstrahlen, deren Vereinigungspunkt sonst hinter der Netzhaut läge, wieder auf der Netzhaut vereinigt. Demgegenüber beruhen die *Über- oder Weitsichtigkeit* und die *Kurzsichtigkeit*, bei der die Lichtstrahlen bereits vor der Netzhaut vereinigt werden, auf normaler Gestalt des Augapfels.

5.5.1.2. Adaptation. Das menschliche Auge kann bei extrem schwacher und bei starker Beleuchtung noch sehen. Diese Anpassungsfähigkeit wird *Adaptation* genannt und beruht darauf, daß beim Nachtsehen nur die stark helligkeitsempfindlichen, aber farbumempfindlichen Stäbchen der Netzhaut, beim Tagsehen die weniger heiligkeits-, dafür aber farbempfindlichen Zapfen wirksam sind. Außerdem verengt sich bei größerer Beleuchtungsstärke die Pupillenöffnung, während sie sich bei verringerter Beleuchtungsstärke erweitert.

5.6.1.3. Die Empfindlichkeit für Licht. Die zur Reizung des Auges nötige Energieschwelle liegt so niedrig, daß sie kaum mit den empfindlichsten physikalischen Instrumenten festgestellt werden kann. Das normale Auge kann ein nur 0,05 s lang blitzendes Licht von 1,5 Candela Leuchtkraft noch auf eine Entfernung von etwa 3 km erkennen. Dauerlicht kann sogar bei noch geringerer Leuchtkraft wahrgenommen werden. Jeder einmal empfundene Lichteindruck hält eine gewisse Zeit an, bei gewöhnlicher Lichtstärke 0,1 s. Hierauf beruht in der Kinematographie die Verschmelzung der einzelnen Filmbilder zu einem Gesamteindruck.

5.6.1.4. Die Farbempfindlichkeit. Das Auge kann 130 bis 250 Spektralfarben in einem Wellenlängenbereich von 360 bis 780 nm wahrnehmen. Ultraviolett und Ultrarot bleiben für den Menschen unsichtbar im Unterschied z.B. zur Honigbiene. Die Regenbogenfarben werden dabei durch mittlere Wellenlängen γ bestimmt; diese betragen für Violett 400 nm, für Blau 470 nm, für Grün 520 nm, für Gelb 585 nm, für Orange 600 nm und für Rot 683 nm. Durch Mischung der einzelnen Farbtöne kann die Anzahl der unterscheidbaren Farben auf etwa 17.000 steigen. Dazu kommen noch für jede Farbe rund 300 Abstufungen bei Licht und Schatten, so daß das menschliche Auge im ganzen rund 5 Millionen Farbnuancen empfinden kann.

5.6.1.5. Farbsehstörungen. Bei den erblichen Farbsehstörungen, von denen 8% aller Männer, aber nur 0,4% aller Frauen betroffen sind, ist das Auge für einen Teil des Spektrums unempfindlich bzw. nur schwach empfindlich. Totale Farbblindheit, d. h. das Unvermögen, überhaupt Farben wahrzunehmen, ist selten. Für einen Teil der Farbsehgestörten ist das Spektrum im langwelligen roten Teil verkürzt, während im Gebiet des Blaugrün eine neutrale, farblose Zone besteht, in der eine Farbempfindung fehlt. Im farbigen Spektrum werden dann nur Blau und Gelb erkannt. Zwischen ihnen liegt eine farblose Zone; Rot, Grün und Grau werden bei dieser *Rotblindheit* miteinander verwechselt. Bei der *Grünblindheit* dagegen ist das Spektrum an beiden Enden verkürzt, das Gebiet des Grün erscheint aber als neutrale, farblose Zone. Nur sehr selten tritt die *Ultraviolettblindheit* auf, eine Unempfindlichkeit bzw. Unterempfindlichkeit für Violett und Blau.

5.6.1.6. Optische Täuschungen sind Vorgänge im Auge, die auf verschiedenen Ursachen beruhen, z. B. auf Kontrastwirkungen oder auf der Tatsache, daß man geneigt ist, Eigenschaften eines Ganzen auf seine Teile zu übertragen.

5.6.2. Das Ohr

Das Aufnahmeorgan für Schall ist das Ohr. Man unterscheidet das äußere, das mittlere und das innere Ohr. Zum *äußeren Ohr* gehören die Ohrmuschel als Schallfänger, der drüsenreiche Gehörgang und das Trommelfell, zum *mittleren Ohr* die Paukenhöhle, zum *inneren Ohr*, dem Labyrinth, der Vorhof, die Schnecke als Sitz des Hörsinns, die Vorhofsäckchen als Sitz des Gleichgewichtssinns und die Bogengänge, der Sitz des Drehsinns. Das Vorhandensein zweier Ohren erlaubt es, die Richtung eines Schalles zu erkennen. Das *Trommelfell* ist eine dünne Haut, die wie eine Membran durch Schallwellen in Schwingungen

versetzt wird und diese nach innen weiterleitet. Es schließt den äußeren Gehörgang gegen die *Paukenhöhle* ab. In der Paukenhöhle liegen die drei Gehörknöchelchen Hammer, Amboß und Steigbügel, die, hebelartig ineinandergreifend, die Schwingungen des Trommelfells an das innere Ohr weitergeben. Dabei liegt der Hammer dem Trommelfell an, während der Steigbügel mit seiner Fußplatte in das ovale Fenster, eine Öffnung des inneren Ohres, eingelassen ist. Durch den Kanal der Ohrtrumpete steht die Paukenhöhle mit der Rachenhöhle zum Luftdruckausgleich in Verbindung.

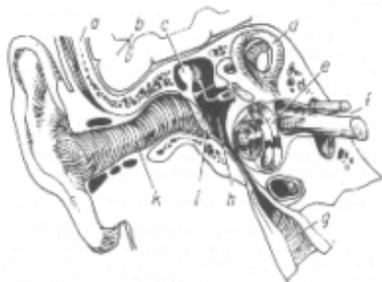


Abb. 5.6.1. Schnitt durch das innere Ohr; a Schläfenbeinschuppe, b Schläfenlappen des Großhirns, c Gehörknöchel: Hammer, Amboß, Steigbügel, d Bogengangapparat des Innenohrs, e Schnecke, f Gehörnerv, g Ohrtrumpete (Eustachische Röhre), h Paukenhöhle, i Trommelfell, k äußerer Gehörgang

Das *innere Ohr* ist ein gewundener häutiger Schlauch, die *Schnecke*, die von einer Knochenkapsel umschlossen und mit Lympflüssigkeit gefüllt ist. Dieses Gehörwasser überträgt die Schall-schwingungen auf die Hörzellen, die Enden des Hörnervs, der die aufgenommenen Reize in das Gehirn leitet, das sie als Ton oder Geräusch deutet.

5.6.2.1. Die Tonempfindungen. Das Ohr nimmt Luftdruckschwankungen einer bestimmten

Frequenz und Mindeststärke als Geräusche, Klänge oder Töne wahr. Sehr kurz dauernde, nicht kräftige und sich nicht regelmäßig wiederholende Luftdruckstöße führen zu Geräuschen; 8 bis 10 Luftdruckstöße in der Sekunde werden als getrennte Einzelpfindungen wahrgenommen. Bei etwa 16 gleichmäßigen Stößen in der Sekunde verschmelzen die Einzelpfindungen zu einer einheitlichen Tonempfindung, zu der des tiefsten wahrnehmbaren Tones. Mit wachsender Frequenz ν , d. h. Anzahl der Stöße je Sekunde, steigt die Höhe des wahrgenommenen Tones. Seit 1939 wird der Kammerton a^1 durch die Frequenz von 440 Hz festgelegt. Zwei Töne, von denen der eine die doppelte Frequenz des anderen hat, bezeichnet man als Oktave.

5.6.2.2. Leistungen des Gehörorgans. Das menschliche Unterscheidungsvermögen für Tonhöhen ist sehr fein ausgebildet, am feinsten für Töne im Bereich von 80 bis 600 Hz. Die Unterscheidungsschwelle beträgt hier etwa 0,1%. Das bedeutet, daß 80 Hz und 80,08 Hz oder 100 Hz und 100,1 Hz als verschiedene Töne wahrgenommen werden. Zwischen 600 und 3000 Hz beträgt die Unterschiedsschwelle 0,3 bis 0,5% über 3000 Hz und unterhalb von 80 Hz bis zu 1%. Im ganzen kann der Mensch 3000 bis 4000 Tonhöhen voneinander unterscheiden.

Die Hörschwelle gibt den kleinsten Schalldruck an, der bei einer bestimmten Frequenz einen Ton hörbar macht. Die Reihe der schwächsten, eben noch hörbaren Töne gibt ein Maß für die *Hörschärfe*. Sie ist am größten für Töne zwischen 1 000 und 4000 Hz, insbesondere zwischen 2000 und 2300 Hz, sie vermindert sich für die tieferen und höheren Töne. Unterhalb der Hörschwelle wird kein Ton mehr wahrgenommen, obwohl das Ohr von Luftschwingungen getroffen wird. An der *Fühlschwelle* oder *Schmerzgrenze* ist der Ton zu laut; es treten kitzelnde, flatternde und schmerzhaft empfindungen ein. Zwischen Hör- und Fühlschwelle können bei mittleren Tönen von 1000 bis 2000 Hz mehr als 350 Stärkestufen unterschieden werden, bei den höchsten und tiefsten nur wenige. Der Umfang der Gehörwahrnehmungen wird durch die Gesamtzahl der nach Höhe und Stärke unterscheidbaren Töne bestimmt und beträgt etwa 300.000. Ein Schall wird nicht sofort beim Auftreffen auf das Gehörorgan wahrgenommen, sondern erst nach einer *Empfindungszeit* von 35 bis 175 ms; danach vergehen noch weitere 180 bis 500 ms, die *Einstellzeit des Ohres*, bis zur größten Stärke der Empfindung. Das Abklingen, der Nachhall, nach Aufhören eines kurzen starken Schalles kann bis

zu einigen Sekunden dauern. Bei längerer Einwirkung eines Tones läßt die Hörschärfe für diesen Ton allmählich nach. Die Übertragung der Schallschwingungen bis zu einer Frequenz von etwa 2000 Hz erfolgt durch das Trommelfell und die Gehörknöchel. Schwingungen höherer Frequenz, etwa 2000 bis 21.000 Hz, werden durch Knochenleitung über die Schädelknochen auf das Innenohr übertragen.

Die Tonempfindlichkeit des Ohres nimmt mit dem Alter stark ab. Das führt dazu, daß hohe Töne, z. B. das Zirpen der Grillen, S-Laute, T-Laute u.a., nicht mehr wahrgenommen werden. Vorübergehendes Absinken der oberen Tongrenze findet sich bei Allgemeinerkrankungen und bei Sauerstoffmangel, z. B. beim Aufenthalt in großen Höhen; bei 7000 bis 8000 m Höhe sinkt die Tongrenze um 2000 bis 3000 Hz.

Die obere Tongrenze beträgt bis etwa zum 20. Lebensjahr 20.000 Hz, sinkt im 35. Jahr auf 15.000 Hz, im 50. Jahr auf 12.000 Hz und liegt im Greisenalter bei 5.000 Hz.

5.6.2.3. Lärmschäden. Lärm in den menschlichen Umgangsformen, Lärm im Straßenverkehr, Lautsprecherlärm, Maschinenlärm gefährden die Gesundheit, und zwar nicht nur das Hörorgan, sondern auch die Regulation des Nervensystems, und beeinträchtigen das menschliche Zusammenleben. Der Messung der Schallintensität in Phon kommt für den Gesundheitsschutz deshalb eine steigende Bedeutung zu.

5.6.2.4. Der Gleichgewichts- und Drehsinn. Das Gleichgewicht ist wegen der geringen Sohlenfläche als Standfläche beim Menschen labil und bedarf zu seiner Erhaltung bzw. Wiederherstellung besonderer Sinnesorgane, deren Wirksamkeit durch das Muskel- und Sehnengefühl, d. h. die Tiefensensibilität, und den Gesichtssinn unterstützt wird.

Das *Gleichgewichtsorgan* liegt im Labyrinthvorhof und besteht aus zwei Säckchen, dem *Sacculus* und dem *Utriculus*. In diesen befinden sich je ein Kalkkörper, der *Statolith*, der einer darunterliegenden Sinneszellgruppe aufliegt und diese entsprechend der Lage des Kopfes mehr oder weniger stark reizt. Auf diese Weise wird die Lage des Körpers im Raum signalisiert.

Von einem der Säckchen, dem Utriculus, nehmen drei Bogengänge, die Organe des *Drehsinns*, ihren Ursprung. Sie liegen in den drei Ebenen des Raumes. Drehbewegungen des Körpers bzw. des Kopfes allein, macht die Lympflüssigkeit, die sich in dem der jeweiligen Drehebene zugehörigen Bogengang befindet, infolge ihrer Trägheit nur zögernd mit. Es kommt dabei zu einer der Drehrichtung entgegengesetzten Lymphströmung, durch die die Sinneszellen des betreffenden Bogengangs gereizt werden.

Die von den Gleichgewichts- und Drehsinnesorganen ausgehenden Erregungen werden zusammen mit denen des Hörorgans im 8. Hirnnerven zum Zentralnervensystem geleitet. Ein Teil der Informationen gelangt zum Großhirn und tritt dadurch ins Bewußtsein; ein anderer erregt die Zentren für die Aufrechterhaltung des Körpergleichgewichts im Kleinhirn, das seinerseits zweckentsprechende Tonusänderungen und reflektorische Bewegungen der Skelettmuskulatur auslöst. Auch eine Beeinflussung des vegetativen Nervensystems findet statt, das bei zu starker Beanspruchung durch die Labyrinthorgane mit den Erscheinungen der *See- bzw. Luft- oder Autokrkrankheit* reagiert.

5.6.3. Der Geruchssinn

Im oberen Teil der Nasenhöhle, dicht unter dem Siebbein, liegt die Riechfläche der Nasenschleimhaut, in die sich der Riechnerv des Gehirns mit seinen Endigungen, den Riechzellen, verzweigt (Abb. 6.5.3-1). Diese werden durch auf dem Luftwege transportierte Geruchsmoleküle gereizt, die Reize werden über das Großhirn als Geruch empfunden. Die gesamte Riechfläche besteht bei einer ungefähren Größe von 5 cm² aus etwa einer Million Riechzellen.

5.6.3.1. Geruchssinn und Gesamtbefinden. Die Geruchsempfindungen sind nicht ohne Einfluß auf das Gesamtbefinden. Es gibt kaum einen Geruch, der nicht Lust oder Unlust erregt und dadurch auf das vegetative Nervensystem einwirkt. So lösen Speisedüfte die Absonderung von Verdauungssäften aus, und be-

stimmte andere Gerüche fördern oder hemmen die Vorgänge des Geschlechtslebens. Ekelerregende Gerüche können die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen hemmen, zu Erbrechen führen, den Blutkreislauf stören und Schwindelgefühle hervorrufen, während sogenannte Lieblingsgerüche die Leistungsfähigkeit anregen oder fördern. Gegenüber den makrosmatischen Tieren, Säugetieren mit hochentwickeltem Geruchsvermögen, ist beim Menschen die Leistung des Geruchsorgans stark vermindert; auch im Hirnbau drückt sich das aus (Tab. 6.5.3-2).

Tab. 5.6.1. Die Empfindlichkeit des Geruchssinns in ng (10^9 ng = 1 g) je Liter Luft

Azeton	4	Valeriansäure	0,0021
Nitrobenzol	0,041	Vanillin	0,000 5
Kampfer	0,016	Skatol	0,00035

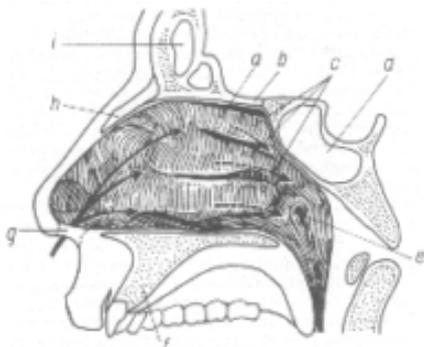


Abb. 5.6.2. Schnitt durch die Nasenhöhle; a Nasenschleimhaut, b vordere Schädelgrube, c Nasenmuscheln, d Keilbeinhöhle, e Mündung der Ohrtrumpete (Eustachische Röhre), f Oberkiefer und Gaumenbein, g äußere Nasenöffnung, h Nasenbein, Stirnhöhle

5.6.3.2. Geruchsqualitäten. Nach neueren Forschungen unterscheidet man sieben Grundgerüche, und zwar den kampfer-, moschus-, pfefferminz-, äther- und blütenartigen Geruch, wobei die Gestalt der Moleküle den Duft bestimmt, und den von der elektrischen Ladung der Moleküle abhängigen stechenden und fauligen Geruch.

Geruchsempfindungen sind nicht nur hinsichtlich der Intensität, sondern auch der Qualität beim einzelnen Menschen unterschiedlich. Auch verschieden starke Konzentrationen eines Stoffes können unterschiedliche Geruchsempfindungen auslösen: z. B. ist Skatol, ein Abbauprodukt der Aminosäure Tryptophan, bei hoher Konzentration übelriechend, während es bei sehr geringer Konzentration nach Jasmin duftet.

5.6.4. Der Geschmackssinn

Sitz des Geschmackssinns ist die Zunge. Sie trägt auf ihrer Oberfläche die in kleine Warzen verschiedener Form eingebetteten *Geschmacksknospen* oder *-papillen*, in deren Innerem die Fasern der Geschmacksnerven endigen. Die in den 10 bis 40 Sinneszellen jeder Geschmackspapille erzeugten Reize kommen über das Gehirn als Geschmacksempfindungen zum Bewußtsein.

5.6.4.1. Die Empfindlichkeit des Geschmackssinns. Die Anzahl der reinen Geschmacksempfindungen ist sehr gering; es lassen sich nur die vier Grundformen süß, sauer, salzig, bitter feststellen. Jede wird von besonderen Rezeptoren wahrgenommen; doch können in den einzelnen Geschmackspapillen auf der Zunge Sinnesorgane für zwei oder drei verschiedene Geschmacksqualitäten nebeneinanderliegen. Sie sprechen auf verschiedene Minimalreize an; in einem Kubikzentimeter Flüssigkeit werden z. B. 1 mg Kochsalz, 0,01 mg Salzsäure, 0,004 mg Chinin oder 0,001 mg Saccharin wahrgenommen.

5.6.4.2. Geschmacksqualitäten. Viele chemische Stoffe lassen

sich nach dem Geschmack nicht einwandfrei erkennen, da derselbe Stoff je nach Konzentration zwei bis drei verschiedene Geschmacksqualitäten in sich vereinigen kann; z. B. schmeckt Saccharin in stark verdünnter Lösung süß, in konzentrierter Lösung dagegen bitter. Bromsalze rufen je nach Konzentration die Empfindung süß, salzig oder bitter hervor (Tab. 6.5.4-1).

Tab. 5.6.2 Geschmack von Bromsalzen bei verschiedener Konzentration *c* in %

<i>c</i>	NaBr	KBr	LiBr
0,01	süßlich	süß	schwach süß
0,02	süß-salzig	süß-bitterlich	schwach süß
0,04	salzig	bitter-salzig	salzig-süß
0,20	salzig	salzig	salzig

Auch Temperatur und mechanische Beschaffenheit der Speisen und Getränke sind für die Geschmacksempfindung wichtig. Die Stärke des Geschmacks „süß“ z. B. nimmt mit der Temperatur zu, während Stoffe in kolloidaler Lösung an Geschmacksstärke einbüßen. Die feineren Geschmacksnuancen werden durch Mitbeteiligung des Geruchssinns vermittelt, der z. B. bei einem starken Schnupfen völlig ausgeschaltet ist.

5.6.5. Sinnesorgane der Haut

Die Haut dient dem Körper nicht nur als Schutzhülle, Regler des Wärmeausgleichs und Teilglied im Stoffwechselprozeß, sondern ist auch ein Organ für wichtige Sinne wie *Druck-* oder *Tastsinn*, *Wärme-*, *Kälte-* und *Schmerzsinn*. Als Rezeptoren fungieren feinste Nervenverästelungen, die in den verschiedenen Schichten der Haut unmittelbar oder in bestimmt geformten Gebilden, den Endkörperchen, enden.

5.6.5.1. Der Tastsinn. Die Tastempfindungen werden durch Druck- und Berührungsreize der an den Papillen sitzenden Tastkörperchen der Haut erregt. Die diesen entsprechenden Druckpunkte sind ungleichmäßig über die ganze Haut verteilt. Am dichtesten sitzen sie an Zunge, Lippen und Fingerspitzen. An den behaarten Teilen der Haut sind die Druckpunkte stets den Haarbälgen zugeordnet, so daß die Haare auf jede leise Berührung reagieren. Die nervalen Manschettenstrukturen an den Haarbälgen und -wurzelscheiben vermitteln aber nicht nur Druck und Berührung, sondern auch Empfindungen für Temperatur und Schmerz.

Die *Dichte der Druckpunkte* auf der behaarten Haut, d. h. auf 95% der Körperoberfläche, beträgt 25/cm², auf der unbehaarten Haut 100/cm², am Daumenballen 110 bis 135/cm² und in der Tastfläche der Hand 100 bis 200/cm². Die *Empfindlichkeit für Berührungsreize* wird durch die Entfernung zweier punktförmiger Berührungsreize, die noch getrennt wahrnommmn werden, gemessen. Diese simultane Raumschwelle ist für verschiedene Hautstellen unterschiedlich; sie beträgt für

Zungenspitze	1 mm,	Handrücken	32 mm,
Fingerspitze	2 mm,	Unterarm	40 mm,
die Lippe	4 mm,	Rücken	60 70 mm.
Nasenspitze	7 mm,		

Ein *Berührungsreiz* wird empfunden, wenn ein Mindestdruck ausgeübt und dem Druckpunkt eine Mindestmenge an Energie, etwa 0,02 bis 0,4 erg, zugeführt wird. Ein dauernd wirkender gleichmäßiger Druck wird nicht mehr empfunden, wohl aber bereits eine sehr geringe Änderung dieses Druckes, die man *Unterschiedsschwelle* nennt; sie beträgt etwa 0,04% seiner Größe.

5.6.5.2. Der Wärme- und Kältesinn. Temperaturreize werden von eigenen Sinnesorganen wahrgenommen. Für die Kälte- und für die Wärmeempfindung sind dabei getrennte Sinneszellen vorhanden. In den oberflächlichen Hautschichten liegen die *Kältepunkte*, in den tieferen Schichten, der Lederhaut, die *Wärmepunkte*. Die inneren Organe haben keine solche Zellen; sie sind daher temperaturunempfindlich.

Als Reiz werden nur Temperaturveränderungen wahrgenommen. In der Haut besteht ständig ein Temperaturgefälle; die Temperatur beträgt im Innern 37° C, an der Körperoberfläche etwa 20° C. Wird dieses Gefälle geringer oder tritt gar eine Umkehrung ein, so daß außen eine höhere Temperatur herrscht als innen, so kommt eine Wärmeempfindung zustande. Wird das Temperaturgefälle aber steiler, dann entsteht ein Kälteempfinden. Ob ein berührter Gegenstand als kalt oder warm empfunden wird, hängt nicht von dessen Eigentemperatur ab, sondern vor allem von seinem Wärmeleitvermögen und dem jeweiligen Temperaturzustand der Haut. Ein Gegenstand mit 10° C Eigentemperatur wird für gewöhnlich als „kalt“ empfunden; taucht man aber die Hand eine Zeitlang in eiskaltes Wasser und berührt dann den gleichen Gegenstand, so ruft er jetzt die Empfindung „warm“ hervor. Absolute Temperaturen lassen sich deshalb durch die Sinnesorgane nicht feststellen. In der Haut sind durchschnittlich 250.000 *Kältepunkte* und 30.000 *Wärmepunkte* vorhanden. Auf 1 cm² Haut entfallen im Durchschnitt 6 bis 23 Kältepunkte, jedoch auf die Hand 4 bis 5 und das Gesicht 12; dazu kommen 0 bis 3 Wärmepunkte, am Vorderarm 0,3 und im Gesicht 1,7. An Lippe, Augenlid und Nasenflügel sitzen die Wärmepunkte so dicht, daß eine Abgrenzung im einzelnen oft unmöglich ist.

5.6.5.3. Der Schmerzsin. Schmerzempfindungen kommen durch freie Nervenendigungen zustande. In der Haut kommen sie nur an bestimmten *Schmerzpunkten* vor, die den Oberflächenschmerz vermitteln. Die *Schmerzempfindungen der inneren Organe* werden durch Schmerzfasern im vegetativen Nervensystem weitergeleitet und treten als Tiefenschmerz ins Bewußtsein.

Die Schmerzempfindungen entstehen wahrscheinlich auf chemischem Wege, indem durch mechanische Reize, z. B. durch Stich oder Schnitt, durch thermische Reize, z. B. starke Hitze oder Kälte, oder durch elektrische Reize in den betroffenen Oberflächenzellen bestimmte Stoffe gebildet oder durch Zerstörung dieser Zellen freigesetzt werden, die an den Nervenendigungen als Reiz wirken. Damit ließe sich auch erklären, daß oft eine Latenzzeit von mehreren Sekunden vergeht, ehe ein Stich oder Schnitt als Schmerz empfunden wird, während die Latenzzeit bei der direkten Einwirkung von Chemikalien sehr kurz ist.

Auf 1 cm² Haut finden sich etwa 50 bis über 200 Schmerzpunkte. Sie stehen dichter als die Druckpunkte. Schmerzempfindlich sind außer der gesamten Oberhaut des menschlichen Körpers auch die Knochenhaut, das Brust- oder Rippenfell, das Bauchfell, die Hirnhäute, nicht aber das Gehirn selbst, und die größeren Gefäße, z. B. die Adern. Unter bestimmten Bedingungen können auch sonst schmerzunempfindliche Organe, z. B. Muskeln, sich plötzlich als schmerzempfindlich erweisen.

5.7. Blut, Kreislauf und Atmungsorgane

5.7.1. Blut

Das Blut ist ein außerordentlich kompliziert zusammengesetztes Organ. Es dient nicht nur dem Transport des Sauerstoffs und der Aufbaustoffe, Enzyme, Hormone, Vitamine und Stoffwechselabbauprodukte, sondern auch der Wärmeregulierung, der Abwehr eindringender körperfeindlicher Organismen und Substanzen.

Seine Gesamtmenge beträgt mit etwa 4,5 bis 5 l ungefähr 1/12 der Körpermasse. Es besteht zu rund 45% aus den festen, zelligen Blutkörperchen und Blutplättchen und zu rund 55% aus dem flüssigen Blutplasma. Das *Blutplasma* setzt sich zusammen aus 90% freiem oder kolloidal gebundenem *Wasser*, 7% *Eiweiß*, das als Fibrinogen, Albumin oder Globulin auftritt, 2,2% mit dem Blutplasma *transportierten Stoffen*, z. B. 0,1% Zucker, Milchsäure, Fetten und stickstoffhaltigen Stoffen sowie 0,8% Salzen, die die Elemente Cl, Na, K, Ca, Mg und P enthalten.

Die *roten Blutkörperchen* (Erythrozyten, Tab. 6.6.1-2) des Menschen sind kleine runde Scheiben von 0,0078 mm Durchmesser und einer Masse von 0,000.000.08 mg. Sie sind Träger des roten Blutfarbstoffs, des Hämoglobins, das sich mit Sauerstoff, im geringen Umfang auch mit Kohlendioxid verbindet. Kohlendioxid

wird durch Vermittlung der Erythrozyten vorwiegend im Blutplasma transportiert. Infolge ihrer großen Anzahl von 25*10¹² und einer Gesamtoberfläche von 3.000 m² vermögen die roten Blutkörperchen große Sauerstoffmengen zu binden. Gebildet werden sie im roten Mark der Knochen, aufgelöst nach mehrmonatiger Lebensdauer in Milz und Leber.

Die 3*10¹⁰ *weißen Blutkörperchen* (Leukozyten) werden ebenfalls im Knochenmark, daneben auch in den Lymphknoten gebildet. Sie sind formenreicher und im allgemeinen auch größer als die roten Blutkörperchen, haben die Fähigkeit der Formveränderung und der aktiven Bewegung und vermögen so, Fremdkörper, wie Bakterien, zu umhüllen und unschädlich zu machen. Bestimmte Leukozyten, die Plasma- und die Lymphzellen, produzieren bzw. transportieren Antikörper und sind somit für die *Immunreaktion* des Körpers verantwortlich. Den größten Teil ihres Lebens kommen die Leukozyten außerhalb des Blutes im Bindegewebe und in den lymphatischen Organen vor.

Die *Blutplättchen* erfüllen eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung.

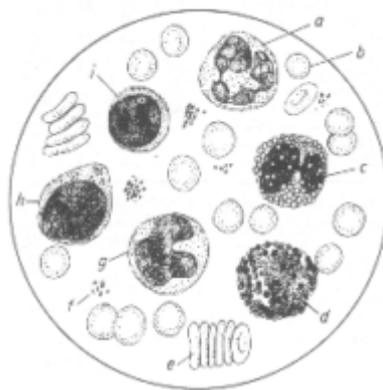


Abb. 5.7.1. Geformte Blutbestandteile; a neutrophiler Granulozyt, b Erythrozyten, c eosinophiler Granulozyt, d basophiler Granulozyt, e Erythrozyten von der Seite, f Blutplättchen, g Monozyt, h großer Lymphozyt, i kleiner Lymphozyt

Tab. 5.7.1. Anzahl N der Blutkörperchen in 1 mm² Blut und ihr Ø in µm

	N	Ø
Erythrozyten Mann	5*10 ⁶	7 ... 8
Frau	4,5*10 ⁶	
Leukozyten	4900 5600	
davon		
neutrophil	3500 ... 3900	10 ... 14
eosinophil	100 ... 200	10 ... 14
basophil	25 ... 30	10 ... 14
Monozyten	300 ... 450	20 ... 24
Lymphozyten	1000 ... 1400	10 ... 14
Blutplättchen (Thrombozyten)	300.000	2 ... 4

5.7.1.1. Blutgerinnung. Außerhalb des Körpers leiten Enzyme in den Blutplättchen die *Thrombokinase* ein, bei der unter Mitwirkung des Vitamins K und der Ca-Ionen des Blutplasmas *Prothrombin* entsteht, das mit dem Fibrinogen des Blutplasmas einen Faserstoff, das *Fibrin*, bildet. In dessen netzförmig verflochtenen Fasern verfangen sich weitere Blutzellen. Der entstandene *Blutkuchen* bringt den Blutstrom zum Stehen. Dieser Vorgang tritt bei Zimmertemperatur nach 5 bis 7 Minuten ein. Nach einigen Stunden beginnt der Blutkuchen zu schrumpfen, und ein klares, gelbliches Serum setzt sich aus dem Blutplasma ab. In Wirklichkeit wirken allerdings noch mehrere Faktoren beim Gerinnungsvorgang mit, wie sich bei der Untersuchung erblicher Gerinnungsstörungen, wie der Bluterkrankheit, gezeigt hat.

5.7.1.2. Blutuntersuchung. Zahlreiche Untersuchungsmethoden geben Aufschlüsse über die Zusammensetzung des Blutes und damit über krankhafte Vorgänge im Körper.

Zum *Blutbild* gehören Angaben über den *Hämoglobingehalt* des Blutes, Angaben über die Anzahl der roten, der weißen Blutkörperchen und der Blutplättchen sowie über die Differenzierung, d. h. über die Aufteilung der weißen Blutkörperchen in ihre einzelnen Arten. Dabei enthalten 100 g Blut beim Mann 14,5 bis 17,6

g oder, gemessen am Normalwert, 90 bis 110%, bei der Frau dagegen 12,8 bis 16 g oder 80 bis 100% des Normalwertes. Aus dem Blutbild kann nur in einzelnen Fällen auf Krankheiten geschlossen werden.

Die *Blutsenkung* gibt ebenfalls Hinweise auf verschiedene Erkrankungen. Das Blut stellt eine Aufschwemmung von Blutzellen dar. Wie alle festen Körper in einer Suspension haben auch die Blutzellen die Neigung, sich als Bodensatz abzulagern. Die gleichartige elektrische Oberflächenladung der roten Blutkörperchen verzögert aber diesen durch die Schwerkraft bedingten Vorgang. Wenn bei gewissen Erkrankungen die Globuline gegenüber den Albuminen im Blutplasma zunehmen, dann verändern sich auch die elektrischen Membraneigenschaften der roten Blutkörperchen. Sie ballen sich leichter zusammen und werden somit schwerer: Es kommt zur erhöhten Senkungsgeschwindigkeit, die mit verschiedenen Apparaten gemessen werden kann.

5.7.1.3. Blutgruppen. Im Jahre 1900 zeigte LANDSTEINER, der später den Nobelpreis für Medizin erhielt, daß die roten Blutkörperchen sich zusammenballen, agglutinieren, wenn sie dem Serum eines anderen Menschen zugesetzt wurden. Das führte zu der Entdeckung der Blutgruppen A, B, AB und 0. Später wurden noch weitere Blutgruppen und -faktoren gefunden. Mit A und B bezeichnet man dabei zwei verschiedene agglutinierbare Substanzen. Sie können einzeln oder gemeinsam auf der Oberfläche der Blutkörperchen vorkommen oder beide fehlen. Entsprechend diesen vier Möglichkeiten unterscheidet man nach dem AB0-System die Blutgruppen A, B, AB und 0. Die Blutkörperchen der Gruppe 0 enthalten keine agglutinierbaren Substanzen, die Blutkörperchen der anderen Gruppen sind agglutinierbar, und zwar mit denjenigen Blutseren, die die für sie passenden Agglutinine, Antigene oder Ballungstoffe, enthalten. Diese Agglutinine bezeichnet man mit Anti-A, Anti-B und AB 0; dabei bedeutet AB 0, daß sowohl Anti-A wie Anti-B fehlen. Da ein Blutserum stets nur jene Agglutinine enthalten kann, die auf die eigenen Blutkörperchen nicht wirken, ergibt sich folgende Zuordnung der Blutgruppen zu den Agglutininen des Serums:

A → Anti-B; B → Anti-A; AB → keine Agglutinine bzw. AB0 und 0 → Anti-A und Anti-B.

5.7.1.3.1. Die *Blutgruppenbestimmung* wird mit Hilfe von hochkonzentrierten Testseren durchgeführt.

Mischt man je eine Probe der Blutkörperchen, deren Gruppenzugehörigkeit zu bestimmen ist, mit je einem bekannten agglutinierenden Serum vom Typ Anti-A und Anti-B, dann ergeben sich vier Möglichkeiten, wenn das Agglutinieren durch + angegeben wird:

Anti-A	Anti-B	Blutgruppe
-	-	0
+	-	A
-	+	B
+	+	AB

Gibt man zu einer Probe vom bekannten Typ A und zu einer zweiten vom bekannten Typ B je eine Probe des Serums oder auch des wäßrigen Auszugs eines Blutflecks einer unbekanntes Blutgruppe, so läßt sich diese bestimmen, wenn wieder die eingetretene Agglutination durch + bezeichnet wird:

Typ A	Typ B	Blutgruppe
+	+	0
-	+	A
+	-	B
-	-	AB

5.7.1.3.2. Die *prozentuale Blutgruppenhäufigkeit* zeigt interessante Unterschiede in der Verteilung bei Menschen verschiedener Völkergruppen, aus denen Rückschlüsse auf die verwandtschaftlichen Beziehungen benachbarter Völker gezogen werden können.

5.7.1.3.3. Die Blutgruppenbestimmung ist notwendig vor Blutübertragungen und wichtig in der gerichtlichen Medizin. Zur Feststellung der Vaterschaft kann allerdings die *Vererbung der Blutgruppen* nur negative Aussagen machen; z. B. kann ein Kind mit der Blutgruppe A nicht von Eltern stammen, die beide die

Blutgruppe B oder 0 haben oder von denen ein Elternteil die Blutgruppe B und der andere die Blutgruppe 0 hat.

Neben den vier Hauptgruppen des Blutes hat man noch zwei andere Faktoren, M und N, entdeckt. Ihre Bedeutung für die Feststellung der Elternschaft ist groß. Ein N-Kind kann keinen M-Vater haben; hat der Vater M und die Mutter N, so hat das Kind MN, also beide Faktoren im Blut. Auch der Faktor P gewinnt neuerdings für die Feststellung der Elternschaft Bedeutung; z. B. muß bei einem P-Kind wenigstens ein Elternteil P haben.

Größte Bedeutung besitzt weiter die *Rhesus-Eigenschaft Rh* der roten Blutkörperchen. Sie spielt ebenfalls für die Feststellung der Elternschaft eine Rolle; auch hier muß bei einem Rh-Kind wenigstens ein Elternteil Rh haben. Im Gegensatz zu M, N und P immunisiert die Rh-Eigenschaft den Menschen, d. h., sie bewirkt eine Antikörperbildung gegen Rh; hierauf beruht sowohl ein Teil der Zwischenfälle bei Bluttransfusionen als auch das Krankheitsbild der Erythroblastose, die sich unter anderem als schwerste Gelbsucht der Neugeborenen äußert. Deshalb werden in der Schwangerenberatung heute die Schwangeren auf Rh+ oder rh- getestet; notfalls wird beim Neugeborenen eine sogenannte Austauschtransfusion vorgenommen. Die für die BRD erlassenen Richtlinien für die Durchführung der Immunprophylaxe unterstützen entscheidend das rechtzeitige Erkennen und Verhindern einer durch Rh-Unverträglichkeit hervorgerufenen schweren Gelbsucht.

5.7.1.3.4. Eine *Blutübertragung (Transfusion)* kann nur dann vorgenommen werden, wenn das Spenderblut von den Agglutininen des Empfängers nicht geballt werden kann. Daher soll der Spender möglichst der gleichen Blutgruppe angehören wie der Empfänger. Der *Universalspender* ist Blutgruppe 0, da diese keine ballbaren Stoffe (Agglutinogene) hat, jedoch nur unter der Bedingung, daß der Agglutiningehalt des Spenderserums gering ist, da sich bei höherem Gehalt die Zusammenballung der Blutkörperchen eines A-, B- oder AB-Empfängers durch die Agglutinine des Spenderserums störend auswirkt. Der am *wenigsten geeignete* Spender ist Blutgruppe AB wegen ihrer beiden ballbaren Stoffe A und B, die von allen drei fremden Gruppen geballt werden können. Dagegen ist die Blutgruppe AB der *Universalempfänger*, da sie keinerlei Agglutinine aufweist, jedoch auch nur unter der Bedingung, daß das Blut der Spender anderer Gruppenzugehörigkeit ebenfalls nur niedrigeren Agglutiningehalt hat.

Außerdem muß bei der Blutspende auf Rh geprüft werden, da es, wenn der Spender Rh+ ist und der Empfänger rh-, also Rh-Antikörper hat, zu Transfusionszwischenfällen kommen kann.

Die letzte Entscheidung über die Verträglichkeit von Empfänger- und Spenderblut bringt der vor jeder Blutspende durchzuführende Kreuzversuch durch Zugabe von Blutkörperchen des Spenders zum Serum des Empfängers und umgekehrt.

5.7.2. Blutkreislauf

Das Blutgefäßnetz ist ebenso wie das Lymphgefäßnetz ein in sich geschlossenes Röhrensystem mit einem eigenen Antriebsorgan, dem Herzen. Das Herz pumpt das Blut in den *kleinen* und in den *großen Körperkreislauf*. Die mittlere Kreislaufdauer der zirkulierenden Blutmenge beträgt 23 s.

5.7.2.1. Kleiner Körperkreislauf. Aus der rechten Herzkammer kommt das venöse, d. h. verbrauchte, sauerstoffarme, kohlendioxidreiche Blut in die Lungenarterie, die sich in die Lungenkapillaren verästelt. Hier nimmt das Blut Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid ab, es wird arteriell und sammelt sich in den Lungenvenen. Diese leiten das Blut zum linken Herzvorhof, von hier gelangt es in die linke Herzkammer, die demnach arterielles Blut erhält.

5.7.2.2. Großer Körperkreislauf. Aus der linken Herzkammer gelangt das arterielle Blut in die Hauptschlagader (Aorta), die sich dann in die Arterien und weiter in die feinen Körperkapillaren, die Haargefäße, verzweigt. Bei einem Durchmesser von 5 bis 25 µm beträgt die Gesamtoberfläche der Kapillaren 21.900 m². Die Körperkapillaren versorgen die Organe und Gewebe mit Sauer-

stoff und den im Blut enthaltenen Nährstoffen und führen nach einer „haarnadelförmigen“ Umkehr durch Gas- und Stoffaustausch die Abfallstoffe des Stoffwechsels fort. Das dadurch venös gewordene Blut der Kapillaren sammelt sich in den Venen, und diese führen das Blut, in der großen Hohlvene vereinigt, nach der rechten Herzvorhofkammer und Herzkammer. Die rechte Herzhälfte führt demnach venöses Blut. Das venöse Blut des Darmes gelangt auf dem Umweg über die Leber, nachdem es dort entgiftet wurde, in die rechte Herzkammer.

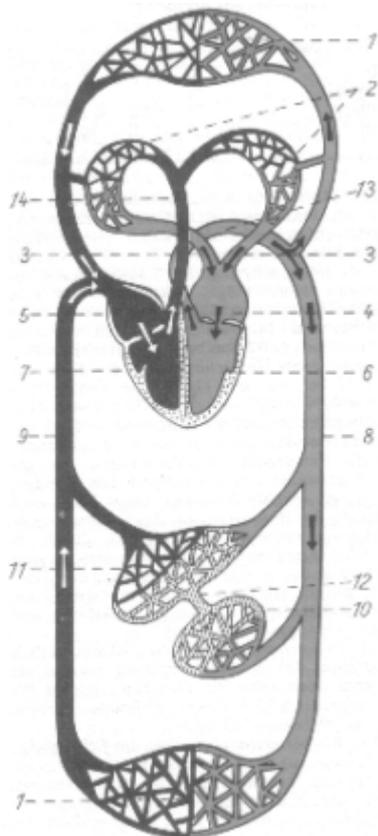


Abb. 5.7.2. Blutkreislauf des Menschen; 1 Haar gefäße, 2 Lunge, 3 Lungenvenen, 4 linke Vorkammer, 5 rechte Vorkammer, 6 linke Herzkammer 7 rechte Herzkammer, 8 Arterie, 9 Vene, 10 Darmgefäßnetz, 11 Lebergefäßnetz, 12 Pfortader 13 Hauptschlagader (Aorta), 14 Lungenarterie (rot sauerstoffreiches, schwarz sauerstoffarmes Blut)

des Blutvolumens, das während eines Herzschlags ausgeworfen wird, d. h. durch *erhöhtes Schlagvolumen*. Der Untrainierte reagiert vorwiegend durch erhöhte Frequenz, der Trainierte durch erhöhtes Schlagvolumen. Pulsregistrierungen spielen daher in der Arbeits- und Sportphysiologie eine große Rolle.

Die *Arbeitsleistung des Herzens* beträgt täglich 20.000 kpm; für einen Herzschlag beträgt sie 0,19 kpm oder 0,003 PS. Das Herz pumpt bei durchschnittlich 70 Schlägen je Minute ungefähr 4,9 l, in 70 Jahren 189 Mill l.

Tab. 5.7.2. Druck p in Torr und mittlere Stromgeschwindigkeit v in cm/s des Bluts von normalen jugendlichen Menschen

	p	v
Aorta	170	50
Armarterie	120	35
Kapillaren	25	0,05 ... 0,2
Venen	20 ... 0	20 ... 30

5.7.2.4. Körpertemperatur. Wie die Schlagfolge des Herzens, so wird auch die Körpertemperatur über das vegetative Nervensystem gesteuert. Die mittlere Körpertemperatur beträgt, in der Achselhöhle gemessen, 37° C, im Mastdarm bis 37,4° C. Die Körpertemperatur schwankt täglich zwischen 36,5 bis 37,2° C.

Die mittlere Körpertemperatur des Kindes ist um 0,3 grd höher als die des Erwachsenen, die des Greises um 0,5 grd niedriger. Die täglichen Schwankungen der Körpertemperatur beim Säugling betragen nur 0,5 grd.

5.7.2.5. Lymphgefäßsystem. Die farblos-wasserhelle *Lymph*e oder Gewebeflüssigkeit, die der Blutflüssigkeit entstammt, dringt durch die Wände der Haargefäße in die feinen Spalten und Lücken zwischen den Zellen der Gewebe, an die das in den Blutgefäßen kreisende Blut nicht herankommt, und dient dort der Zufuhr von Nährstoffen und dem Abtransport von Abbaustoffen. Die mit ihnen angereicherte Lymphe sammelt sich in einem eigenen Lymphgefäßnetz, das, einem Kanalisationsystem vergleichbar, von feinsten Lymphhaargefäßen zu den großen Lymphstämmen, dem Lymphbrustgang, auch Brustmilchgang genannt, aufsteigt, die die Lymphe in die Venen zurückleiten.

In die Lymphbahnen sind an zahlreichen Stellen hirse Korn-bohnengroße *Lymphknoten* eingeschaltet, die massenhaft weiße Blutkörperchen (Lymphozyten) erzeugen und als Filter fremde, in die Lymphbahn geratene Stoffe und Stoffwechselgifte, auch Bakterien, abfangen und unschädlich machen. Lymphknoten befinden sich besonders am Hals, in den Achselhöhlen, den Leistenbeugen, aber auch an vielen Stellen des Körperinneren. Den Lymphknoten gleichen in Bau und Funktion die Gaumen- und Rachenmandeln.

Die *Milz* ist ein Lymphorgan, das unmittelbar in die Blutbahn eingeschaltet ist. Im linken oberen Bauchraum gelegen, spielt sie eine Rolle als Blutspeicher, baut gealterte rote Blutkörperchen ab, bildet Lymphozyten und ist an der Abwehr von Infektionskrankheiten stark beteiligt.

5.7.3. Atmung

Bei der Atmung handelt es sich um einen Gasaustausch von Sauerstoff gegen Kohlendioxid; der dabei eingeatmete Sauerstoff wird jeweils nur zu etwa 1/5 verbraucht.

Tab. 5.7.1. Prozentuale Zusammensetzung (schwarz) der ein- und (rot) der ausgeatmeten Luft

Sauerstoff	21,0	16,0
Kohlendioxid	0,03	4,1
Stickstoff	78,07	79,0
Edelgase	0,9	0,9

Der Gasaustausch vollzieht sich einmal in der Lungenatmung zwischen Lungenluft und Blut, zum anderen in der Gewebeatmung zwischen Blut und dem Gewebe der Körperorgane. Die Gewebeatmung wird durch den Blutkreislauf in Gang gehalten, die Lungenatmung dazu noch durch Atembewegungen, die durch Kohlendioxidanhäufung im Blut gesteuert werden. Diese regt das Atemzentrum an und setzt damit die Atemmuskeln in Tätigkeit. Die Menge des in 24 Stunden ausgeschiedenen Kohlendioxids beträgt im Alter von 15 Jahren im Durchschnitt 765 g; sie steigt zwischen dem 18. und 40. Lebensjahr auf mehr als 1.000 g an, sinkt im Alter von 40 bis 60 Jahren auf 887 g und von 60 bis 80 Jahren auf 808 g ab.

5.7.3.1. Luftwege. Der Weg der eingeatmeten Luft führt durch die Nasenhöhle, bei deren Verstopfung auch durch die Mundhöhle, durch den Rachen, den Kehlkopf und die Luftröhre in die beiden Lungen.

Die *Luftröhre* hat eine Länge von 12 cm und einen Durchmesser von 2 cm; sie besteht aus 16 bis 20 Knorpelhalbringen, die auf der Hinterseite durch Hautbrücken verbunden sind. Sie gabelt sich nach unten in zwei Äste, die *Hauptbronchien*, von denen jeder in eine der beiden Lungen führt.

5.7.3.2. Lungen. Die beiden Lungen bilden das eigentliche Atmungsorgan mit einer Atmungsfläche von rund 150 m². Sie ruhen im Brustraum mit ihrer Basis auf dem Zwerchfell und umgeben mit ihren Innenflächen das Herz. Tiefe Furchen teilen sie in einzelne Lappen, die rechte in drei, die linke, die dem größeren Teil des Herzens Raum lassen muß und deshalb kleiner ist, in

zwei. Umkleidet werden die Lungen vom *Brustfell*, der *Pleura*, dessen Teile je nach ihrer Lage als *Lungen-* oder *Rippenfell* unterschieden werden. In den Lungen verzweigen sich die von der Luftröhre kommenden *Bronchien* bis in feinste Verästelungen, denen die von Haargefäßen umspinnenen *Lungenbläschen* ansitzen, insgesamt etwa 180 Mill. Durch die hauchdünnen Wände der Bläschen und Gefäße, in denen die das Kohlendioxid abgebenden und den Sauerstoff aufnehmenden Blutkörperchen kreisen, findet der Gasaustausch statt.

Bei den Atembewegungen verhält sich die Lunge passiv. Bei der Einatmung wird der Brustraum durch Muskelkraft, insbesondere des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskeln, erweitert; die der Brustwand anliegende Lunge wird dabei ausgedehnt und dadurch Außenluft durch die Luftröhre in die Lungenbläschen gesaugt. Die durchschnittliche Tagesleistung der Atemmuskeln beträgt etwa 25.000 kpm.

Die Ausatmung erfolgt in der Regel dadurch, daß die bei der Einatmung aus ihrer Lage gebrachten Brustwandungen nach dem Erschlaffen der Muskeln durch ihre Schwere und Elastizität wieder in ihre frühere Lage zurückkehren. Dabei werden der Brustraum sowie der Raum der Lunge verkleinert und ein Teil der in ihr enthaltenen Luft ausgetrieben.

5.7.3.2.1. Der *Atemumfang* paßt sich dem Atembedarf an. Er kann bei starken körperlichen Leistungen vom Normalumfang von 7 bis 8 l bis auf 90 l je Minute ansteigen. Der größere Atemumfang kommt entweder durch Zunahme der Atemtiefe, insbesondere bei körperlich trainierten Menschen, oder durch Zunahme der Atemfrequenz zustande. Die *Respirationsluft* mit 0,5 l wird bei jedem Atemzug aus- und eingeatmet; die *Ergänzungs-* oder *Komplementärluft* mit 2 l kann nach normaler Einatmung durch Anstrengung noch eingeatmet werden; die *Reserveluft* mit 2 l kann nach normaler Ausatmung durch höchste Anstrengung zusätzlich ausgeatmet werden. Die *Vitalkapazität*, die größtmögliche Ein- und Ausatmung, beträgt demzufolge 4,5 l, und nach stärkster Ausatmung bleiben in der Lunge 1,2 l als *Rest-* oder *Residualluft* zurück.

5.7.3.2.2. Die *Atemfrequenz* als Anzahl der Atemzüge je Minute ist altersabhängig; sie beträgt z. B. beim einjährigen Kind 44, beim zehnjährigen 20 bis 25 und beim Mann etwa 16, bei der Frau 18 bis 22. Außerdem zeigt sie zwischen Ruhezustand (10 bis 15) und intensiver Muskeltätigkeit (etwa 50) eine starke Beschleunigung.

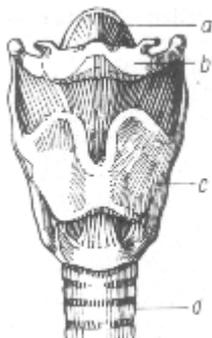


Abb. 5.7.3. Kehlkopf mit Luftröhre, von vorn gesehen (schematisch); a Kehldeckel, b Zungenbein, c Schildknorpel, d Luftröhre

5.7.3.3. Kehlkopf und Stimme. Der Kehlkopf am oberen Ende der Luftröhre dient auch der Erzeugung von Tönen und damit der Stimmbildung. Er besteht aus Knorpeln, Bändern und Muskeln. Der größte Knorpel, der *Schildknorpel*, bildet beim Mann am Vorderhals den sogenannten Adamsapfel. Mit dem *Ringknorpel* sitzt der Kehlkopf auf der Luftröhre auf (Abb. 6.6.3-2). Der *Kehldeckel* schützt ihn vor dem Eindringen von Fremdkörpern und schließt sich beim Schlucken von selbst. Die Knorpel des Kehlkopfes können durch Muskeln gegeneinander bewegt werden. Dadurch verengt oder erweitert sich die Stimmritze, spannen sich oder erschlaffen die Stimmänder. Diese werden durch die ausströmende Atemluft in Schwingungen versetzt und erzeugen so die Vokale und stimmhaften Konsonanten der menschlichen Sprache.

Die Knorpel des Kehlkopfes können durch Muskeln gegeneinander bewegt werden. Dadurch verengt oder erweitert sich die Stimmritze, spannen sich oder erschlaffen die Stimmänder. Diese werden durch die ausströmende Atemluft in Schwingungen versetzt und erzeugen so die Vokale und stimmhaften Konsonanten der menschlichen Sprache.

5.8. Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, Stoffwechsel und Ernährung

5.8.1. Verdauung

Im Verdauungssystem tritt eine große Anzahl verschiedenartiger Organe zu einer funktionellen Einheit zusammen. Dadurch wird die aus oft sehr komplexen chemischen Substanzen bestehende Nahrung mittels mechanischer und chemischer Vorgänge so weit abgebaut, daß sie von den Zellen assimiliert werden kann. Die Umwandlung in eine lösliche und damit allein verwertbare Form erfolgt durch mechanische Zerkleinerung beim Kauen und durch chemische Einwirkung der von den Verdauungsdrüsen ausgeschiedenen Verdauungssäfte Speichel, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensaft, Galle und Darmsaft. Die chemischen Umsetzungen bestehen in der Aufspaltung (Abbau) der *Eiweiße* bis zu den Aminosäuren, der *Kohlenhydrate* zu einfachen Zuckerarten und der *Fette* in Glycerin und Fettsäuren. Diese Spaltung erfolgt unter Wasseraufnahme und wird durch Verdauungsenzyme in Gang gebracht. *Enzyme*, früher als Fermente bezeichnet, sind wichtige Wirkstoffe im Stoffwechselprozeß und von meist noch unbekannter komplizierter chemischer Struktur. Sie entstehen nur in lebenden Zellen und bewirken als biologische Katalysatoren chemische Umsetzungen, indem sie die meist ihrerseits kompliziert aufgebauten und in dieser Form für den Körper nicht verwertbaren organischen Verbindungen der Nahrungsmittel in einfachere, für den Körper verwertbare Stoffe aufspalten, ohne sich dabei selbst zu verändern. Im Tier- und Pflanzenreich sind heute mehr als 700 Enzyme bekannt.

Meist führt das einzelne Enzym nur einen Teil des Abbaus herbei, so daß nacheinander mehrere Enzyme wirksam werden müssen, um den Abbau zu beenden.

Tab. 5.8.1. Die wichtigsten Verdauungsenzyme

Name	enthalten im	Wirkung
<i>Ptyalin</i>	Speichel	← wandelt Stärke in Dextrin (Zwischenstufe zum Traubenzucker) um
<i>Labferment</i>	Magensaft (des Säuglings)	bringt Milcheiweiß zum Gerinnen (Parakasein)
<i>Pepsin</i>	Magensaft	wandelt Eiweißstoffe in Peptone um
<i>Trypsin</i> und <i>Chymotrypsin</i>	Bauchspeichel (Pankreassaft)	spaltet Eiweiß
<i>Lipase</i>	Bauchspeichel (durch Galle aktiviert)	zerlegt Fette
<i>Amylase</i>	Pankreassaft	spaltet Stärke

5.8.1.1. Mundhöhle, Schlund und Speiseröhre. In die Mundhöhle sondern mehrere *Speicheldrüsen*, darunter deren größte, die vor dem Ohr liegende Ohrspeicheldrüse, den Speichel ab, der die Verdauung durch die beginnende Umwandlung der Kohlenhydrate einleitet und unlösliche Stärke durch das Enzym *Ptyalin* in lösliche Zucker, Dextrin und Malzzucker, verwandelt. Die Zusammensetzung des Speichels wechselt je nach Art des Reizes, der den Speichelfluß auslöst (Abwehr- oder Spülspeichel, Verdauungsspeichel), nach der Art der aufgenommenen Nahrung u. a. Im Durchschnitt enthält die Trockensubstanz des Speichels 60 organische Bestandteile, wie den Schleimstoff Muzin, Eiweißkörper, z. B. Albumine, das kohlenhydratspaltende Enzym *Ptyalin*, und 40% anorganische Bestandteile, z. B. Salze. Die täglich abgesonderte Speichelmenge beträgt etwa 700 ml.

Die Mundhöhle führt nach hinten in den Schlund oder Rachen, der sich nach unten in die Speiseröhre fortsetzt. Diese liegt in der Brusthöhle hinter der Luftröhre und führt durch einen Schlitz des Zwerchfells zum Magen. Die Speiseröhre ist ein häutiger, mit glatter Muskulatur versehener Schlauch, der eine Länge von etwa 25 cm und einen Durchmesser von 1,5 cm hat. Beim Schluckakt verschließt der Kehldeckel den Eingang zum Kehlkopf und

schützt so die Atmungsorgane vor dem Eindringen von Fremdkörpern (Abb. 6.6.3-2).

5.8.1.2. Magen. Der Magen ist ein häutiger, durch mehrere Muskelschichten verstärkter Sack von etwa 2500 cm³ Rauminhalt. Er liegt in der Bauchhöhle unterhalb des die Bauchhöhle von der Brusthöhle trennenden Zwerchfells auf der linken Seite. Form und Lage im einzelnen ändern sich mit dem Ausmaß der Füllung, die Lage auch mit zunehmendem Alter. Der Magen ist unterhalb seines Eingangs, des *Magenmundes*, am weitesten; er verengt sich nach seinem Ausgang, dem *Pfortner*, zu, dessen ringförmiger Schließmuskel den Speisebrei in Abständen in den Zwölffingerdarm eintreten läßt.

Im Magen wird der Speisebrei durch den von den Magendrüsen in einer täglichen Menge von etwa 1500 ml abgesonderten *Magensaft* chemisch weiter zersetzt. Regelmäßige Bewegungen der Magenmuskulatur, die *Magenperistaltik*, sorgen dafür, daß der Mageninhalt mit Magensaft durchmischt wird. Der Magensaft besteht im wesentlichen aus Wasser, enthält aber an wichtigen Bestandteilen Salzsäure, eine Voraussetzung für die Eiweißverdauung und außerdem antibakteriell wirkend, und das Enzym Pepsin. Dieses spaltet die Eiweißstoffe in ein Gemisch von Polypeptiden. Verschluckter Speichel setzt den Stärkeabbau fort. Im Säuglingsmagen findet man das *Labferment*, das das Milcheiweiß zum Gerinnen bringt.

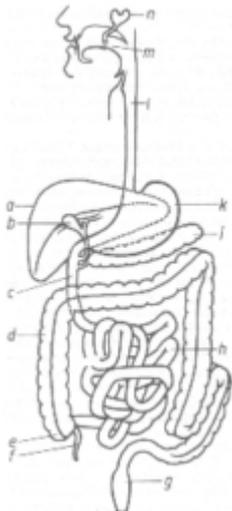


Abb. 5.8.2. Der Verdauungskanal des Menschen; a Leber, b Gallenblase, c Zwölffingerdarm, d Dickdarm, e Blinddarm, f Wurmfortsatz, g Mastdarm, h Dünndarm, i Bauchspeicheldrüse, k Magen, l Speiseröhre, m Mundhöhle, n Ohrspeicheldrüse

5.8.1.3. Darm. Man unterscheidet am Darm zwei Abschnitte: den glatten, etwa 2 bis 3 m langen *Dünndarm* mit Zwölffinger- (weil etwa 12 Fingerbreiten lang), Leer- (weil bei Leichen meist ohne Inhalt) und Krummdarm, die in zahlreichen beweglichen Schlingen die Bauchhöhle ausfüllen, und den durch Einschnürungen gekennzeichneten, etwa 1,50 m langen *Dickdarm* mit Blind-, Grimm- und Mastdarm. Die Einmündungsstelle des Krummdarmes in den aufsteigenden Grimmdarm, der mit seinen drei Teilen wie ein Rahmen die ganze Bauchhöhle umspannt, liegt seitlich etwas oberhalb von dessen unterem Ende. Dadurch entsteht der sackartige *Blinddarm*, von dem der etwa 5 cm lange Wurmfortsatz, fälschlich oft „Blinddarm“ genannt, ausgeht. Dünndarm wie Dickdarm sind je an einer nach Art einer Halskrause gefalteten Bauchfellfalte, Gekröse genannt, an der hinteren Rumpfwand befestigt, innerhalb deren dem Darm die Blut- und Lymphgefäße sowie die Nerven zugeführt werden. Durch die Darmperistaltik, die wellenförmigen Zusammenziehungen der Darmmuskulatur,

wird der Darminhalt weiterbefördert und mit den Verdauungssäften durchwirkt. Er verbleibt im Dünndarm 4 bis 5 Stunden, im Dickdarm 8 bis 12 Stunden.

Tab. 5.8.2. Die Verweildauer verschiedener Nahrungsmittel im Magen (in Stunden)

1	2	3	4	5
Wasser	Kaffee	Huhn	gebratenes	
Milch	mit Sahne	gekochtes	Rindfleisch	
Wein	Rührei	Rindfleisch	Gänse-	
Bier	Kalbshirn	Schinken	braten	
schwarzer	Kochfleisch	Kalbs-	Enten-	
Kaffee	Blumen-	braten	braten	
Fleisch-	kohl	Schwarz-	Salzhering	
brühe	Kartoffeln	brot	Linsen	

Reis	Weißbrot	Kohlrabi	Erbsenbrei
Eier,		Möhren	Schnitt-
weich		Spinat	bohnen
gekocht		Radieschen	Pökel-
		Äpfel	fleisch
		Gurken-	
		salat	

In den *Zwölffingerdarm*, das obere Teilstück des Dünndarms, münden die Ausführungsgänge der *Bauchspeicheldrüse* (Pankreas) und der Lebergallengang. Der Bauchspeichel baut, ähnlich dem Mundspeichel, mit seinen Enzymen die Stärke in verschiedenen Stufen zu dem von den Körperzellen unmittelbar resorbierbaren Traubenzucker ab, spaltet die durch den Gallensaft zuvor in eine Emulsion verwandelten Fette in Glycerin und Fettsäuren, das Eiweiß in Polypeptide auf. Das Enzym *Erepsin* beendet schließlich die Eiweißverdauung und baut Polypeptide zu Aminosäuren ab. Die Resorption der durch Spaltung entstandenen Nährstoffe in den Säftestrom des Körpers findet im wesentlichen nur im oberen Teil des Dünndarms statt. Dort weist die Schleimhaut des Dünndarms sehr dicht stehende, in den Darminnenraum vorspringende feinste Fortsätze, die *Darmzotten*, auf, deren Blut- und Lymphgefäße die Nährstoffe aufnehmen. Die Fettsäuren wandern dabei in die Lymphbahn, die *Aminosäuren* und der Traubenzucker durch ein dichtes Netzwerk von Haargefäßen unmittelbar in die Blutbahn.

Im Dickdarm wird u. a. Wasser resorbiert; es findet keine eigentliche Verdauung mehr statt. Durch Gärungs- und Fäulnisbakterien, insbesondere durch *Bacterium coli commune*, *Bacterium loctis aerogenes*, *Bacillus putrificus*, werden die letzten noch verwertbaren Stoffe zersetzt; das eingedickte Endprodukt, der *Kot*, wird durch Mastdarm und After ausgeschieden.

Die tägliche Kotmenge beträgt 100 bis 1000 g. Vorwiegend vegetarische Kost gibt ein hohes Kotgewicht. 75 bis 85% beträgt der Wasseranteil des Kotes, 15 bis 25% der Anteil an Trockensubstanz. Diese setzt sich aus unverdauten Nahrungsbestandteilen, wie Pflanzen- und Fleischfasern, aus festen Bestandteilen nicht resorbierbarer Verdauungssäfte und zu 1/4 bis 1/8 aus Bakterien zusammen.

5.8.1.4. Leber. Die Leber ist mit einer Masse von etwa 1500 g die größte Drüse des menschlichen Körpers. Sie liegt auf der rechten Seite der Bauchhöhle, vom Herzen nur durch die dünne Sehnenplatte des Zwerchfells getrennt. In den mehr als 1 Million Lappchen, aus denen sich die Leber zusammensetzt, sind die einzelnen Leberzellen von Haargefäßen umspinnen, die aus den Blutadern des Darmes rote Blutkörperchen heranführen, aus denen die *Gallenflüssigkeit* gebildet wird. Diese sammelt sich in *Gallengängen*, die sich schließlich im Lebergallengang vereinigen, der gemeinschaftlich mit dem Ausführungsgang der Gallenblase in den Zwölffingerdarm mündet. Die täglich abgesonderte Gallenmenge beträgt etwa 900 g.

Außer zur Erzeugung der für die Fettverdauung unentbehrlichen Gallenflüssigkeit dient die Leber als Filter zwischen Darm und Blutkreislauf, das dauernd von dem aus Magen, Darm und Milz stammenden Blut passiert wird und dieses von ungeeigneten Stoffen reinigt. Weiterhin dient die Leber als Staubbecken für die Blutregulierung des Herzens und als Speicher für Fette und Kohlenhydrate, insbesondere für das *Glykogen*, den gespeicherten Treibstoff für die arbeitenden Muskeln, zu dem sie einen Teil des vom Blut empfangenen Traubenzuckers umwandelt.

Die *Gallenblase*, an der unteren Leberfläche gelegen, ist ein birnenförmiges häutiges Säckchen, das überschüssige Galle sammelt und eindickt, um sie nach Bedarf in den Zwölffingerdarm abzugeben. Sie hat einen Rauminhalt von 40 cm³.

5.8.1.5. Bauchspeicheldrüse. Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein Organ von etwa 15 cm Länge, 3 bis 9 cm Breite, einer Dicke von 2 bis 3 cm und einer Masse von 60 bis 100 g. Sie liegt dicht hinter dem Magen in Höhe des 2. Lendenwirbels. Sie entleert täglich etwa 600 bis 800 ml des von ihr abgesonderten Sekrets, den Bauchspeichel, in den Zwölffingerdarm, wo es wich-

tige Aufgaben bei der Verdauung zu erfüllen hat. Darüber hinaus ist die Bauchspeicheldrüse auch ein Organ mit innerer Sekretion, das den Zuckerstoffwechsel reguliert.

5.8.2. Ausscheidungsorgane

Jede Flüssigkeit, die der Körper aufnimmt, nimmt ihren Weg über Magen, Darm, Blutkreislauf bis zu den Nieren, von denen sie ausgeschieden wird.

5.8.2.1. Nieren. Zu den größten Drüsen des menschlichen Körpers rechnen auch die beiden Nieren, bohnenförmige, 120 bis 200 g schwere Organe, die, von einem Fettpolster umgeben, außerhalb der vom Bauchfell ausgekleideten Bauchhöhle an der hinteren Bauchwand zu beiden Seiten der oberen Lendenwirbelsäule sitzen. Das äußere Nierengewebe oder *Rindengewebe* besteht aus einer überaus großen Anzahl feinsten Kanälchen, die in das *Nierenbecken*, einen Hohlraum an der Nierenwurzel, münden. Von hier führt der Harnleiter zur Blase. Die Nieren stellen ein Filter dar, durch das täglich rund 1000 l Blut strömen und die nicht verwendbaren oder schädlichen Stoffwechselprodukte, insbesondere Salzlösungen, mit denen es beladen ist, absetzen. Der *Harnbildungsprozess* spielt sich in den Kanälchen ab, in deren becherartige Erweiterungen Gefäßknäuel der Schlagadern hineinragen, durch deren Wände hindurch die schädlichen und überflüssigen Stoffe aus dem Blut austreten. Das von den Harnbestandteilen gereinigte Blut fließt durch ein Haargefäßnetz in die Venen und damit in den Körperkreislauf zurück. Der im Nierenbecken gesammelte Harn gelangt von hier tropfenweise durch den Harnleiter in die Blase.

5.8.2.2. Harnleiter und Harnblase. Die Harnblase ist ein im kleinen Becken gelegener häutigmuskulöser Sack von kugelförmiger bis eiförmiger Gestalt, der sehr dehnbar ist; ihr Fassungsvermögen beträgt 200 bis 450 ml. Sie ist durch die beiden Harnleiter mit den Nieren verbunden. Der Harn fließt durch die Harnröhre ab, wenn der Blasenschließmuskel den Abfluß freigibt.

Der in 24 Stunden entleerte Harn des Erwachsenen enthält durchschnittlich 60 g gelöste Substanzen: davon entfallen auf

Kalium	2 ... 3
Natrium	4 ... 5,5
Ammoniak	0,3, 1,2
Kalzium CaO	0,16
Magnesium MgO	1,23
Kochsalz NaCl	6 ... 15
Schwefelsäure	0,2 ... 2,5
Phosphorsäure	2,5 ... 3,5
Harnstoff	20 ... 30
Harnsäure	0,2 ... 1
Kreatinin	0,5 ... 1
Hippursäure	0,1 ... 1

5.8.2.3. Der Wasserhaushalt. Weil sich alle Stoffwechselprozesse in wäßriger Lösung vollziehen und Wasser im Körper nur in geringem Maße gespeichert werden kann, werden an den Wasserhaushalt hohe Anforderungen gestellt. Man bezeichnet damit die Gesamtheit der Vorgänge im Körper, die Aufnahme, Transport, Verwertung und Abgabe von Wasser betreffen. Ein Erwachsener nimmt im Verlauf von 24 Stunden etwa 1300 ml Wasser mit Getränken und 1000 ml mit sonstigen Speisen auf; 350 ml fallen bei den Verbrennungsvorgängen während der Verdauung an. Ausgeschieden werden die insgesamt 2650 ml zu rund 1500 ml mit dem Harn, 450 ml scheidet die Haut aus, 550 ml werden mit der Atemluft ausgeschieden und nur rund 1150 ml mit dem Kot.

In Krankheitsfällen oder bei starker Belastung unterliegen diese Zahlen erheblichen Veränderungen. So scheiden Zuckerkrankt täglich bis zu 10.000 ml Harn, Ruhrkrankt nur einige 100 ml Harn, dafür aber bis zu 3.000 ml Wasser mit dem Kot aus. Bei starkem Schwitzen werden im Laufe eines Tages über 1000 ml Schweiß abgesondert.

5.8.3. Stoffwechsel und Ernährung

Der Stoffwechsel umfaßt die Gesamtheit der chemischen Vorgänge, die der Aufnahme, der Umsetzung und dem Abbau derjenigen Stoffe dienen, die für das Bestehen des Organismus und zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen notwendig sind. Die im Stoffwechsel verbrauchte Energie stammt aus dem schrittweisen enzymatischen Abbau körpereigener Stoffe. Diese müssen daher laufend durch die Nahrung ersetzt werden. Auch bei völliger Ruhe wird vom Organismus zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen Energie verbraucht.

5.8.3.1. Grundumsatz. Der Energieumsatz des Körpers bzw. der Kalorienbedarf, angegeben in Kilokalorien (kcal) des ruhenden, nüchternen Menschen wird als Grundumsatz bezeichnet. Er läßt sich durch den Verbrauch an Sauerstoff bestimmen und ist von Alter und Geschlecht abhängig. Er ist am höchsten in der Kindheit, da dort des Wachstums und der größeren Beweglichkeit wegen der Kalorienbedarf relativ am größten ist.

Tab. 5.8.3. Grundumsatz je 1 m² Körperoberfläche in 24 Stunden

Alter	Mann	Frau
14 Jahre	1100 kcal	1030 kcal
18 Jahre	980 kcal	920 kcal
30 Jahre	930 kcal	880 kcal
50 Jahre	900 kcal	820 kcal
60 Jahre	860 kcal	810 kcal

5.8.3.2. Kalorienbedarf. Die Grundbestandteile der Nahrung, Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, stellen die notwendigen Kalorien bereit. Eine Kilokalorie bezeichnet diejenige Wärmemenge, die notwendig ist, um die Temperatur von 1 kg Wasser um 1 grad zu erhöhen. Es entsprechen 1 g Kohlenhydrat bzw. 1 g Eiweiß 4,1 kcal, 1 g Fett 9,3 kcal.

Bei der Errechnung des Gesamtkalorienbedarfs geht man von dem Kalorienverbrauch aus, den der Mensch ohne Arbeitsleistung hat. Als Norm gelten für Männer 1700 kcal, für Frauen 1300 kcal, bezogen auf 24 Stunden. Von diesen Mittelwerten gelangt man durch Zuschläge je nach Berufsschweregrad zu brauchbaren Richtsätzen, die zwar den persönlichen Bedarf des einzelnen nicht berücksichtigen, aber für volks- und ernährungswirtschaftliche Überlegungen gute Durchschnittswerte darstellen. Bei sehr schwerer körperlicher Arbeit oder hohem Wärmeverlust können unter Umständen 5000 und mehr Kilokalorien benötigt werden. Außerdem braucht der menschliche Körper täglich 10 bis 20 g Kochsalz und einige andere Salze, die u. a. Kalium und Kalzium enthalten müssen.

5.8.3.3. Kaloriengehalt. Wenn auch der Kaloriengehalt wichtige Aufschlüsse über den Nährwert der Nahrungsmittel gibt, so ist es doch im Interesse einer optimalen Ernährung von Bedeutung zu wissen, in welchem Verhältnis sie die Grundbestandteile Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Wasser enthalten.

5.8.3.4. Vitamine. Vitamine sind lebensnotwendige organische Verbindungen von meist komplizierter chemischer Zusammensetzung, die, ohne selbst für den Aufbau der Zellen in Frage zu kommen, als reine Wirkstoffe für einen normalen Ablauf des Zellstoffwechsels und damit für Wachstum und Erhaltung des Körpers unentbehrlich sind. **Sie sind schon in sehr kleinen Mengen wirksam. Viele von ihnen stehen in enger Beziehung zu wichtigen körpereigenen Enzymen und Hormonen.** Manche Vitamine kann der Körper aus unwirksamen Vorstufen, den Provitaminen, selbst synthetisieren. Ein großer Teil des Vitaminbedarfs wird durch die Darmbakterien gedeckt. Im allgemeinen ist er jedoch auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Man unterscheidet fettlösliche (A, D, E, K) und wasserlösliche Vitamine (B, C). Die hier aufgeführten Vitamine sind z. T. Vertreter ganzer Vitamingruppen (B-, D-Gruppe).

Tab 5.8.4. Vitamine

Vitamin A (<i>Retinol, Beta-Carotin</i>)	Vitamin B1 (<i>Thiamin</i>)
Vitamin C (<i>Ascorbinsäure</i>)	Vitamin B2 (<i>Riboflavin</i>)
Vitamin D (<i>Calciferol</i>)	Vitamin B3 (<i>Niacin</i>)
Vitamin E (<i>Tocopherol</i>)	Vitamin B5 (<i>Pantothen</i>)
	Vitamin B6 (<i>Pyridoxin</i>)
Vitamin F (<i>Fettsäuren</i>)	Vitamin B12 (<i>Cobalamin</i>)
Vitamin K (<i>Phytomenadion</i>)	Vitamin B (<i>Folsäure</i>)
Vitamin P (<i>Permeabilität</i>)	Vitamin H (<i>Biotin</i>)

Bei vernünftiger, vielseitiger Ernährung reichen in fast allen Fällen die in der Nahrung enthaltenen Mengen für den gesunden Erwachsenen aus. Ungenügende Zufuhr führt meist zu schweren Störungen. Einige Vitamine, z. B. A und D, können auch dann zu Krankheitserscheinungen führen, wenn sie im Übermaß aufgenommen werden. Viele Vitamine werden heute bereits synthetisch hergestellt.

Der *Vitaminbedarf* ist nicht gleichbleibend. Er hängt vom Lebensalter ab und erhöht sich durch stoffwechselsteigernde Prozesse wie Arbeit, Schwangerschaft, Infektionen u. a.

Der *Vitaminverlust durch Lagerung* ist bei dem sehr sauerstoff- und hitzeempfindlichen Vitamin C (Ascorbinsäure) beträchtlich. So enthalten 100 g Pellkartoffeln, abgesehen von sortenbedingten Unterschieden, im Oktober durchschnittlich 18 mg Vitamin C, nach einem Vierteljahr, im Januar, noch 11 mg und im darauffolgenden Mai nur noch 7 mg.

Die *Vitaminversorgung* muß wegen der Abhängigkeit wichtiger Körperfunktionen von der Zufuhr durch die Nahrung kontinuierlich erfolgen. Die folgenden Angaben beziehen sich auf die drei wichtigsten Vitamine.

Vitamin A. Vom Spätfrühjahr bis Dezember erfolgt die Bedarfsdeckung besonders durch Gemüse, von Januar bis Mai, dem Höhepunkt des Vitamin-A-Mangels, durch Butter, Milch, Wurst, vor allem Leberwurst, Seefische, besonders Roggen und Milch.

Vitamin B. Hochausgemahlene Vollkornbrot, Kartoffeln und Gemüse liefern das ganze Jahr hindurch ausreichende Mengen. Da Vitamin B wasserlöslich und leicht auslaugbar ist, darf Kochwasser von Gemüse nicht weggeschüttet werden. Nährhefe ist eine sehr wichtige Vitamin-B-Quelle.

Vitamin C. Da beim Kochen leicht zerstörbar, besonders in eisernen und kupfernen Gefäßen und durch langdauerndes Kochen in Kochkisten, ist sorgfältigste Zubereitung der Speisen äußerst wichtig. Neben rohem Gemüse u. a. ist die Hauptquelle die Kartoffel. Völliger Vitaminverlust tritt ein, wenn geschälte Kartoffeln stundenlang an der Luft stehen; geschälte Kartoffeln im Wasser verlieren durch Auslaugen den größten Teil ihres Gehalts an Vitamin C und B. Deshalb geschälte Kartoffeln und geputztes Gemüse sofort ins Kochwasser geben und so kurz wie möglich kochen (Kochkiste meiden!). Im Herbst und Winter würden täglich 1/2 kg Kartoffeln genügen, um den gesamten Bedarf an Vitamin C zu decken, im Frühjahr und Sommer wegen des Vitaminverlustes durch Lagerung 3/4 bis 1 kg.

5.9. Drüsen und Wirkstoffe

5.9.1. Exkretions- und Sekretionsdrüsen

Alle Sekretionsdrüsen besitzen besondere Ausführungsgänge, durch die sie ihre Säfte (Sekrete) in Körperhöhlen oder auf die Körperoberfläche absondern. Bei den Nieren, die für den Körper unbrauchbare Stoffe (Exkrete) ausscheiden, spricht man wie bei den Schweißdrüsen nicht von Sekretion, sondern von Exkretion.

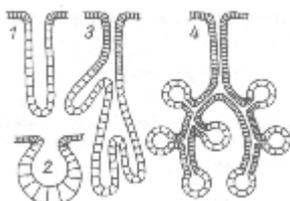


Abb. 5.9.1. Drüsenformen (schematisch); 1 tubulöse Drüse, z. B. Schweißdrüsen, 2 alveoläre (azinöse) Drüse, z. B. Talgdrüsen, 3 verästelte tubulöse Drüse, z. B. Magendrüse, 4 verästelte alveoläre Drüse, z. B. Talgdrüsen

5.9.1.1. Die Schweißdrüsen, etwa 500 je 1 cm², liegen in der Haut und scheiden ein wäßriges, z. T. auch fetthaltiges Exkret, den Schweiß, aus, der mit Abfallstoffen (z. B. Harnstoff, Harn- und Fettsäuren) und anorganischen Substanzen (hauptsächlich Kochsalz, aber auch Phosphate, Sulfate) beladen ist, die dem Blutreinigungsprozeß entstammen. Die tägliche Schweißabgabe beträgt 1/2 l. Sie kann unter besonderen Umständen auf ein Mehrfaches ansteigen (6.7.2.3.).

5.9.1.2. Die Talgdrüsen stehen fast stets mit einem Haarbalg in Verbindung. Ihre Absonderung fettet die Haut ein und hält sie geschmeidig; ihre Verstopfung hat Pickel und „Mitesser“ zur Folge.

5.9.1.3. Die Schleimdrüsen sind in sämtliche Schleimhäute eingebettet und dienen dazu, diese feucht und schlüpfrig zu halten. Drüsen, deren Sekrete Begleitstoffe der Samenzellen liefern, sind die *Prostata* und die *Bläschendrüsen* des Mannes sowie die beim Geschlechtsakt lebhaft sezernierenden *Cowperschen Drüsen* des Mannes; letzteren entsprechen die *Bartholinschen Drüsen* der Frau.

5.9.1.4. Die Milchdrüsen der Frau bilden einen mehrlappigen Drüsenkörper, der als Anhangsgebilde des Hautorgans auf dem großen Brustmuskel aufsitzt. Die einzelnen Lappen sind von Fettgewebe umhüllt, das den Brüsten ihre halbkugelige Form gibt. Ihre Milchgänge münden in die Brustwarzen ein und enden in Milchporen. Nach den Wechseljahren schwinden die Drüsenkörper. Während der Stillzeit werden täglich 500 bis 1500 cm³ Milch erzeugt.

Drüsen, deren Säfte zur Verdauung benötigt werden, sind *Speichel-, Magen-, Darmdrüsen, Bauchspeicheldrüse, Leber*).

5.9.2. Hormondrüsen

Die Drüsen mit innerer Absonderung, auch endokrine oder Inkretdrüsen genannt, haben keine Ausführungsgänge, sondern geben ihre Sekretionsprodukte (Inkrete oder Hormone) in meist sehr geringen Mengen unmittelbar in die Blutbahn ab.

5.9.2.1. Hirnanhangdrüse. Der *Hirnanhang (Hypophyse)* ist ein an der unteren Hirnfläche an einem Stiel sitzendes, bohnen großes Organ von etwa 0,5 g Gewicht. Der Hypophysenhinterlappen steht durch Nerven, dem Hypophysenstiel, in engster Verbindung mit den vegetativen Zentren des Zwischenhirns. Von bestimmten Nervenzellen des Zwischenhirns werden durch den Prozeß der Neurosekretion zwei verschiedene Hormone gebildet, das *Oxytocin* und das *Vasopressin*. Diese gelangen über den Hypophysenstiel in den Hinterlappen der Hypophyse, werden dort gespeichert und bei Bedarf an das Blut abgegeben. Der Hypophysenvorderlappen hingegen produziert selbst Hormone, die entweder direkt auf den Organismus einwirken, wie das Wachstumshormon, oder aber die Tätigkeit der sogenannten peripheren Hormondrüsen, der Schilddrüse, der Nebennierenrinde und der Keimdrüsen, steuern und somit auf indirektem Wege Stoffwechsel- und Fortpflanzungsprozesse beeinflussen. Die Hormone der peripheren Drüsen hemmen ihrerseits auf dem Wege der negativen Rückkopplung die Tätigkeit des Hypophysenvorderlappens, so daß ein Regelkreis entsteht, in den jedoch das Zwischenhirn steuernd einzugreifen vermag. Das Zwischenhirn produziert Faktoren, die die Bildung und Abgabe der Vorderlappenhormone fördern, und ist seinerseits von anderen Zentren des Zentralnervensystems abhängig. Auf diese Weise entsteht ein hochkompliziertes hormonales Steuer- und Regelungssystem, das auf dem vorgezeigten Wege über das Zentralnervensystem von Umweltfaktoren und nicht zuletzt von psychischen Faktoren beeinflusst wird. Unter abnormen äußeren Bedingungen, insbesondere aber unter seelischen Belastungen, kann diese Einflußnahme das Auftreten von Krankheiten auslösen oder sogar verursachen. Daneben sind angeborene Störungen der Hypophysentätigkeit bekannt. Sie können je nach Art zu Zwerg- oder Riesenwuchs führen; unter Umständen können auch abnorme Behaarung oder Verblödung eintreten.

5.9.2.2. Die Zirbeldrüse (Epiphyse) hat ein Gewicht von etwa 0,2 g und liegt zwischen Groß- und Kleinhirn; nach dem 7.

Lebensjahr bildet sie sich wieder zurück. Ihr Hormon hat Einfluß auf Längenwachstum und Keimdrüsen und soll die geschlechtliche Frühreife verhindern; jedoch ist die Funktion der Epiphyse noch immer nicht restlos geklärt.

5.9.2.3. Die Schilddrüse ist ein aus mehreren reichlich durchbluteten Lappen bestehendes Organ von 20 bis 30 g Gewicht, das sich um den Schildknorpel des Kehlkopfes herumlegt. Erkrankt, kann die Schilddrüse zu einem mehr oder weniger großen „Kropf“ (Struma) anschwellen. Ihr Ausfall hemmt im Entwicklungsalter das Längenwachstum und führt zur Verblödung (Kretinismus). Die Schilddrüse beeinflusst durch ihre Hormone, die das mit der Nahrung in kleinsten Mengen aufgenommene *Jod* enthalten, den Stoffwechsel (möglicherw. Ursache für Diabetes mellitus).

5.9.2.4. Nebenschilddrüsen. Die vier Nebenschilddrüsen (*Epithelkörperchen*) sind etwa linsengroß und liegen auf der Rückseite der Schilddrüse. Ihr Hormon ist besonders für den Kalziumstoffwechsel und damit für die Festigkeit der Knochen und Zähne von Bedeutung.

5.9.2.5. Die Langerhansschen Inseln sind kleine Zellgruppen in der Bauchspeicheldrüse, die die für den Kohlenhydrat- (insbesondere Zucker-) Stoffwechsel wichtigen Pankreashormone Insulin und Glukagon erzeugen.

5.9.2.6. Die Nebennieren sind auf dem oberen Ende jeder Niere kappenförmig aufsitzende kleine Drüsen, die aus zwei wesentlich verschiedenen Teilen bestehen, der Rinde und dem Mark. Die Hormone der Marksubstanz, dem *Adrenalin* und das *Noradrenalin*, die schon in winzigsten Mengen wirksam und auch synthetisch herstellbar sind, steigern den Blutdruck und regeln durch Verengung und Erweiterung der Gefäße in den Bauchorganen, der Haut und der Muskulatur die Verteilung des Blutes im Körper. Sie beschleunigen die Herzaktivität und wirken blutstillend. Die Hormone der Rindensubstanz, die Kortikosteroide, haben tiefgreifenden Einfluß auf die Zusammensetzung des Blutes und auf den Stoffwechsel. Sie sind damit für die Anpassung des Organismus an die wechselnden Umwelteinflüsse in hohem Maße verantwortlich; ihr Ausfall kann tödlich wirken.

5.9.2.7. Die Keimdrüsen erzeugen außer den Keimzellen auch noch wichtige Hormone (Sexualhormone), die die Entwicklung der Geschlechtsorgane und die mit der Fortpflanzung zusammenhängenden physiologischen Funktionen regeln.

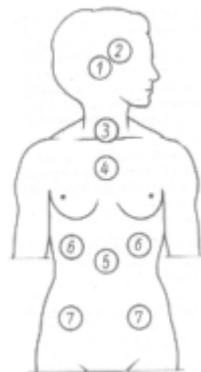


Abb. 5.9.2. Lage der Inkretdrüsen des Menschen; 1 Zirbeldrüse, 2 Hypophyse, 3 Schilddrüse, 4 Thymusdrüse, 5 Langerhanssche Inseln, 6 Nebenniere, 7 weibliche Keimdrüsen

5.9.3. Hormone

Hormone, deren wichtigste hier aufgeführt sind, sind Absonderungen (Inkrete) der Drüsen mit innerer Sekretion. Es sind lebenswichtige Stoffe, die schon in sehr geringen Mengen auf dem Weg über die Blutbahn anregend oder hemmend auf Lebensvorgänge einwirken, insbesondere deren chemischer Regulierung dienen. Bei ungenügender Hormonbildung kommt es meist zu schweren körperlichen und geistigen Störungen. Einige Hormone, deren Aufbau bekannt ist, können synthetisch hergestellt werden. Die Bedeutung dieser Tatsache geht daraus hervor, daß z.B. zur natürlichen Gewinnung von 1 kg eines synthetisch hergestellten Sexualhormons die entsprechenden Stoffe von nicht weniger als 12 Millionen Stieren erforderlich wären.

Tab. 5.9.1. Hormone, ihr Entstehungsort (rot) und ihre Wirkung
Hypophyse, Vorderlappen

- Wachstumshormon - steuert das Körperwachstum
- gonadotrope Hormone (follikelstimulierendes, interstitielle - Zellen-stimulierendes und luteotropes Hormon) - beeinflussen als „übergeordnete Sexualhormone“ Samenzellbildung, Menstruation, Schwangerschaft und Milchsekretion

- thyreotropes Hormon - beeinflusst Schilddrüsentätigkeit
- adrenokortikotropes Hormon - beeinflusst die Nebennierenrinde

Hypophyse, Zwischenlappen

- Pigmenthormon - regelt Hautfärbung (Pigmentierung) bei niederen Wirbeltieren; Funktion beim Menschen ungeklärt

Zwischenhirn, Speicherung im Lappen der Hypophyse

- Vasopressin (Adiuretin) - Konzentrierung des Harns, unter experimentellen Bedingungen Blutdrucksteigerung
- Oxytozin - Kontraktion der Uterusmuskulatur (Geburtswehen), Auspressung der Milch beim Saugakt

Schilddrüse

- Schilddrüsenhormon - paßt den Stoffwechsel den augenblicklichen Bedürfnissen an

Epithelkörperchen

- Epithelkörperchenhormon - regelt Kalziumstoffwechsel

Langerhanssche Inseln (B-Zellen)

- Insulin - bewirkt Zuckerspeicherung in der Leber und -verbrauch in den Muskeln, senkt den Blutzuckerspiegel (Unterfunktion führt zu Zuckerkrankheit)

Langerhanssche Inseln (A-Zellen)

- Glukagon - wirkt dem Insulin entgegen, erhöht den Blutzuckerspiegel

Markschicht der Nebennieren

- Adrenalin, Noradrenalin - steigern Blutdruck und Herzfrequenz, mobilisieren den Blutzucker (Gegenspieler des Insulins)

Rindenschicht der Nebennieren

- Kortikosteroide - regeln Wasserverteilung im Körper, beeinflussen Nierentätigkeit und Mineralstoffwechsel. Regelung des Protein- und Kohlenhydratstoffwechsels
- Adrenosteron - schafft männliches Gepräge, z.B. Bartwuchs

Hoden

- Androsteron, Testosteron - schaffen männliches Gepräge, regeln den Geschlechtstrieb

Eierstöcke

- Östron (Follikelhormon), Östriol (Hydrat des Follikelhormons), Östradiol (Dihydro-Follikelhormon) - regeln Ausbildung von Eileitern, Gebärmutter, Scheide; bedingen den Geschlechtstrieb

Gelbkörper des Eierstocks, ab 4. Schwangerschaftsmonat Plazenta

- Progesteron- (Gelbkörperhormon) - bereitet Gebärmutter für Einnistung des befruchteten Eies vor

Magenschleimhaut

- Sekretin - löst Absonderung von Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse aus

5.10. Fortpflanzung, Wachstum, Alter, Tod

5.10.1. Geschlechtsorgane

5.10.1.1. Männliche Geschlechtsorgane. Der im Hoden gebildete und im Nebenhoden gespeicherte Samen gelangt durch den *Samenleiter* (-strang), der durch den Leistenkanal in die Bauchhöhle führt, in den oberen Teil der Harnröhre. Kurz vor seiner Einmündung in die Harnröhre durchbohrt der Samenleiter mit

seinem Ausspritzungsgang die etwa kastaniengroße *Vorsteherdrüse*, hinter der sich an der hinteren Blasenwand die *Samenbläschen* (Bläschendrüsen) befinden. Die Absonderungen der Vorsteherdrüse und der Samenbläschen mischen sich dem Samen (Sperma) bei, einer weiblichen Flüssigkeit, die die eigentlichen *Samenzellen* enthält. Der Übertragung der Samenzellen in die weiblichen Geschlechtsorgane dient das *männliche Glied*, der Penis, der von der sowohl den Harn wie den Samen abführenden Harnröhre durchzogen wird. Diese ist von Schwellkörpern, d. h. blutgefäßreichen, schwammigen Geweben, umgeben, die, sich prall mit Blut füllend, das Glied zu versteifen vermögen und so die Begattung ermöglichen.

Die beiden eiförmigen *Hoden* sind die Keimdrüsen des Mannes; sie bilden den männlichen Samen, das Sperma. Jeder Hoden besteht aus etwa 600 Samenkanälchen, der eigentlichen Bildungsstätte der Samenzellen, zwischen denen sich Blut- und Lymphgefäße, Nerven und Bindegewebe befinden. Die *Samenkanälchen* vereinigen sich zu mehreren größeren Kanälen, die als Ausführungsgänge in den dem Hoden anliegenden *Nebenhoden* führen, ein langes, geknäueltes Rohr, das als Samenspeicher dient. Die Hoden liegen im *Hodensack*, einer zweiteiligen Hauttasche mit einer Wand aus glatten Muskelfasern.

Außer den Spermazellen entstehen in den Hoden noch verschiedene Hormone, die u. a. die Ausbildung der sekundären männlichen Geschlechtsmerkmale, wie Bart und Stimme, bewirken.

5.10.1.2. Weibliche Geschlechtsorgane. Die in den Eierstöcken gereiften Eier gelangen durch die 8 bis 10 cm langen *Eileiter*, die Tuben, zwei dünne, gewundene, an ihren oberen Enden trichterförmige Röhren, die zur Weiterbeförderung der Eier mit Flimmerepithel (-schleimhaut) ausgekleidet sind, in die Gebärmutter. Die *Gebärmutter* (Uterus), das Zentralorgan des weiblichen Geschlechtsapparats, ist ein hohler, birnenförmiger Muskel, der, leicht nach vorn geneigt, zwischen Blase und Mastdarm liegt. Ihr unterer, verengter Teil, der *Gebärmutterhals*, reicht 2 bis 3 cm weit in die Scheide hinein und hat vorn eine querspaltförmige Öffnung, den äußeren *Muttermund*, durch den die beim Begattungsakt in die Scheide gelangten Samenzellen in die Gebärmutter einwandern. Die *Scheide* (Vagina) ist ein mit Schleimhaut ausgekleideter, sehr erweiterungsfähiger muskulöser Schlauch von etwa 10 cm Länge, hinter der ziemlich kurzen Harnröhre im kleinen Becken gelegen, dessen ovale Öffnung, der Scheideneingang, im jungfräulichen Zustand durch eine halbmondförmige Schleimhautfalte, das *Jungfernhäutchen*, teilweise verschlossen ist. Die äußeren Geschlechtsorgane bestehen im wesentlichen aus den *kleinen*, inneren *Schamlippen*, die vorn den *Kitzler* (Klitoris), ein sehr nervenreiches Organ, umfassen, und den *großen*, äußeren *Schamlippen*, die als Schutzhülle alles umschließen. Zwischen den kleinen Schamlippen mündet die Harnröhre.

Die beiden mandelförmigen *Eierstöcke* sind die Keimdrüsen der Frau; in ihnen bilden sich die weiblichen Keimzellen, die *Eier*. Die Eierstöcke liegen zu beiden Seiten der Gebärmutter, etwa 6 bis 8 cm von ihr entfernt und durch das sehnige *Eierstocksband* mit ihr verbunden, an der Innenwand des kleinen Beckens. Eingehüllt sind sie in eine Falte des Bauchfells, die sogenannten *breiten Mutterbänder*. Ihr Inneres wird durch Bindegewebe, Blutgefäße und Nerven ausgefüllt, in ihrer Rinde entstehen die *Graafschen Follikel*. Diese bis etwa erbsengroßen Eifollikel enthalten außer dem Ei eine klare Flüssigkeit. Nach der Eireifung, die meist in der Mitte des Menstruationszyklus, also etwa am 14. bis 17. Tag bei 28 tägigem Zyklus, stattfindet, platzt der Follikel, und die Flüssigkeit schwemmt das Ei in das trichterförmige Ende des Eileiters hinein, in dem wahrscheinlich die Befruchtung stattfindet. Von hier aus wird das Ei in die Gebärmutter befördert. Wird das Ei nicht befruchtet, so geht es zugrunde und wird bei der Menstruation mit abgestoßen.

5.10.1.3. Fortpflanzungszellen. Die männlichen *Samenzellen* (Spermatozoen, Spermien) sind bewegliche Zellen, die durch die schlagende Bewegung ihres langen Schwanzes vorwärtsgetrieben werden. In der weiblichen Scheide vor den äußeren Muttermund gelangt, wandern sie durch den Gebärmutterhals aufwärts in die

Gebärmutter und den Eileiter ein. Ein einziger Samenfaden, der in ein bereitliegendes Ei einzudringen vermag, vollzieht die Befruchtung, und die Entwicklung eines neuen Lebewesens beginnt. Die Eier, etwa 300.000, sind sämtlich, wenn auch noch unentwickelt, in den Eierstöcken des neugeborenen Mädchens bereits vorhanden. Zur Zeit der Geschlechtsreife beginnt ihr Wachstum. Nur wenige gelangen zur Reife, im allgemeinen alle 4 Wochen nur eins; die meisten verkümmern.

Die männliche Zelle (Samenzelle)

Länge etwa	0,05 ... 0,06 mm
davon Kopf	0,004 mm
Hairstiel	0,006 mm
Schwanz	0,041...0,052 mm
Fortbewegungsgeschwindigkeit	3 mm/s
Lebensdauer in der Scheide	48 ... 62 Stunden
Anzahl der Samenzellen in 1 mm ³ Samenflüssigkeit	rund 60000, also bei einer Begattung etwa 200 Millionen

Die weibliche Zelle (Ei)

Durchmesser des reifen Eies	0,11 ... 0,14 mm
Anzahl der Eier in den Ejerstöcken	beim neugeborenen Mädchen etwa 400000
Anzahl der im Laufe des Lebens heranreifenden Eier	etwa 400

5.10.2. Schwangerschaft und Geburt

Der Geburtstermin kann nach folgender Faustregel errechnet werden: 1. Tag der letzten Periode + 7 Tage - 3 Monate = Tag der Geburt. Beispiel: letzte Periode 1. Juli; 1. VII. + 7 = 8. VII.; VII - III = IV. Voraussichtlicher Tag der Geburt: 8.IV. des folgenden Jahres.

5.10.2.1. Schwangerschaftsdauer. Die Schwangerschaft dauert durchschnittlich 280 Tage, gerechnet vom 1. Tag der letzten Menstruation (Periode) an. Die gesetzliche Empfängniszeit nach §§ 1591, 1592 BGB reicht; mit Einschluß dieser beiden Tage, vom 181. bis zum 302. Tag vor der Geburt.

5.10.2.2. Frühnachweis der Schwangerschaft. Auf Grund von Hormon- und Enzymbildungen läßt sich eine Schwangerschaft schon sehr frühzeitig nachweisen.

5.10.2.2.1. Hormonbildung. Bereits in den ersten Tagen finden sich im Harn große Mengen des Hormons Choriongonadotropin. Es wird von der äußeren Hülle des Embryonen, dem Chorion, gebildet, aus der der kindliche Anteil des Mutterkuchens hervorgeht. Einspritzungen von Schwangerenharn regen bei jungen Mäusen die Eierstöcke so an, daß eine große Anzahl von Eifollikeln in 5 Tagen reifen. Dasselbe Verfahren bewirkt beim männlichen Wasserfrosch das Auftreten von Samenzellen in der Kloake. Auf diese Weise läßt sich eine Schwangerschaft mit fast absoluter Sicherheit bereits nach 8 bis 14 Tagen nachweisen. Ein geschlechtsreifes Weibchen des afrikanischen Krallenfrosches *Xenopus laevis* legt nach der Einspritzung von 1 bis 2 ml Morgenharn einer Schwangeren bereits nach 6 bis 10 Stunden Eier ab.

5.10.2.2.2. Enzymbildung. Bei Schwangeren werden Gewebezellen des sich bildenden Mutterkuchens (Plazenta) in die Blutbahn verschleppt.

Tab. 5.10.1. Der Embryo durchschnittliche Länge in cm

Alter	Länge in cm	Masse
4. Woche	1...1,3	-
2. Monat	2	-
3. Monat	9	etwa 15 g
4. Monat	16	etwa 150 g
5. Monat	25	180 ... 300g
6. Monat	30	700 ...1000g
7. Monat	35	1,0 ... 1,5 kg
8. Monat	40	1,5 ... 2,0 kg
9. Monat	45	2,5 ... 3,0 kg
10. Monat	50	3,0 ... 3,5 kg

Daraufhin bildet das Blut Abwehrenzyme, die das Plazentaeiweiß, und zwar nur dieses, auflösen. Wenn bei einem Versuch das Serum Plazentaeiweiß abzubauen vermag, dann besteht eine Schwangerschaft. Noch frühzeitiger kann mit einem modernen immunologischen, hochempfindlichen Verfahren, dem *Gravimun-Test*, das Choriongonadotropin im Harn von Schwangeren nachgewiesen werden.

5.10.2.3. Embryo (Frucht, Leibesfrucht). Der aus der Eizelle entstandene, in der Entwicklung begriffene Organismus, nach dem 4. Schwangerschaftsmonat auch Fetus genannt, liegt, von Häuten und Fruchtwasser umgeben, in der Gebärmutter, im Normalfall mit dem Kopf abwärts gegen den Muttermund gekehrt. Schon in den ersten Monaten bilden sich alle wichtigen Organe heraus. Mit Beginn des vierten Monats ist die äußere Form soweit vollendet, daß tiefgreifende Umgestaltungen nicht mehr stattfinden. Nach Festlegung der Weltgesundheitsorganisation WHO wird ein Kind, das mit weniger als 2501 g Körpergewicht und 46 cm Körperlänge lebend geboren wurde, als *Frühgeborenes* bezeichnet, ungeachtet der Schwangerschaftsdauer. Man unterscheidet dabei immature (unreife) Frühgeborene mit einem Gewicht von 1250 g und prämatüre (vorreife) zwischen 1251 und 2500g.

Durch *Nabelschnur* und *Mutterkuchen* (Plazenta) ist der Embryo mit dem mütterlichen Körper verbunden; durch sie bezieht er seine Nahrung. In dem bis zu 1 kg schweren Mutterkuchen an der Gebärmutterinnenwand, aus dem die Nabelschnur hervorgeht, erfolgt die fetale Atmung, d. h. die Übernahme des Sauerstoffs aus dem mütterlichen Blut; die Lunge atmet noch nicht.

5.10.2.4. Geburt. Die Geburt ist die selbsttätige Ausstoßung des ausgereiften Fetus aus dem Mutterleib. Sie beginnt im Normalfall in der 40. Schwangerschaftswoche oft schon Tage vor dem eigentlichen Gebärrakt mit den Vorwehen, denen dann die immer häufiger und kräftiger auftretenden Hauptwehen folgen. Die Wehen, die einzigen natürlichen, d. h. nicht durch Krankheit oder äußere Einwirkungen, wie Verletzungen, verursachten Schmerzen des Organismus, werden hervorgerufen durch die rhythmischen Zusammenziehungen der Gebärmutter, die schließlich das Kind austreiben.

Beim Gebärrakt werden drei Phasen unterschieden. In der *Eröffnungszeit* dehnen die Wehen den engen Gebärmutterhals und eröffnen den Muttermund auf den Durchmesser des größten Kindsteiles; Dauer etwa 4/5 des Geburtsaktes. Die *Ausstreibungszeit* beginnt in der Regel mit dem Springen der Fruchtblase und dem Abfließen des Fruchtwassers. Die Wehen steigern sich zu den heftigen Preßwehen, die zur Ausstoßung des Kindes führen. Die *Nachgeburtszeit* ist der kürzeste und nahezu schmerzlose letzte Teil des Gebärraktes, in dem die Eihäute und der Mutterkuchen ausgestoßen werden.

Normalerweise dauert der Gebärrakt 6 bis 24 Stunden. Je nach der Lage des Kindes bei der Ausstoßung spricht man von einer Kopf-, Gesichts- oder Steißgeburt. Die Kopfgeburt ist die häufigste.

Mehrlingsgeburten treten mit folgender Häufigkeit auf:

80 (80¹) Geburten 1 mal Zwillinge

6400 (80²) Geburten 1 mal Drillinge

512.000 (80³) Geburten 1 mal Vierlinge

Bei *Zwillingen* ist zwischen eineiigen und zweieiigen zu unterscheiden. Die eineiigen Zwillinge, die aus ein und derselben geteilten Eizelle stammen und einen gemeinsamen Mutterkuchen und gemeinsame äußere Eihüllen haben, sind immer gleichgeschlechtlich und ähneln sich oft sehr in vielen körperlichen und psychischen Merkmalen, wie Wuchsform, Gesichtsschnitt, Krankheitsdisposition. Die aus zwei verschiedenen Eizellen hervorgegangenen Zwillinge gleichen sich dagegen nicht mehr als gewöhnliche Geschwister.

Ausnahmsweise sind noch höhere Mehrlingszahlen beobachtet worden, selbst Siebenlinge und Achtlinge sind bezuget.

Die *Geschlechterproportion* ist über lange Zeiträume und große geographische Ausdehnungen hinweg nahezu konstant. In Europa verhielten sich die Geburtenziffern im Durchschnitt der Jahre 1871 bis 1915 wie 100 (Mädchen) zu 106,7 (Knaben), was auch für die Gegenwart noch zutrifft. In Australien besteht dagegen ein

Verhältnis von 100: 121.

5.10.3. Säuglings- und Kindesalter, (Geschlechtsreife und Altern

5.10.3.1. Säuglingsalter. Das Säuglingsalter umfaßt die Periode vom Zeitpunkt der Geburt bis zum Ende des ersten Lebensjahres. In dieser Zeit unterliegt die wöchentliche Zunahme der Körpermasse großen Schwankungen.

Tab. 5.10.2. Durchschnittliche wöchentliche Zunahme der Körpermasse in g beim Säugling während der ersten 12 Monate

1. 225	4. 180	7. 105	10. 65
2. 215	5. 150	8. 80	11. 60
3. 215	6. 125	9. 80	12. 52

Tab. 5.10.3. Körperliche Entwicklung des Säuglings; Körpermasse *K* in g und -länge *L* in cm im Durchschnitt bei männlichen (rot) und weiblichen Säuglingen

Alter	<i>K</i>	<i>L</i>
bei der Geburt	3460	3330
1/2 Jahr	8040	7540
1 Jahr	10300	9700

5.10.3.2. Kindesalter. Diese Entwicklungsstufe umfaßt die Zeit vom Beginn des 2. Lebensjahres bis zum Ende des 14. Lebensjahres bei Mädchen bzw. des 16. Lebensjahres bei Knaben. Dabei unterscheidet man das neutrale und das bisexuelle Kindesalter.

5.10.3.2.1. Neutrales Kindesalter. Die Körperform der Knaben und Mädchen ist noch nicht geschlechtsbetont; die Periode der 1. Fülle fällt in das 1. bis 4. Lebensjahr, die Periode der 1. Streckung in das 5. bis 7. Lebensjahr.

5.10.3.2.2. Bisexuelles Kindesalter. Knaben und Mädchen sind auch der Körperform nach unterschieden; in diese Phase fällt der Zahnwechsel. Die Periode der 2. Fülle liegt bei Knaben im 8. bis 12., bei Mädchen im 8. bis 10. Lebensjahr, die Periode der 2. Streckung bei Knaben im 13. bis 16., bei Mädchen im 11. bis 14. Lebensjahr. Da sich nicht nur das Längen-Breiten-Verhältnis während der ersten und zweiten Streckung ändert, sondern durch spezifische Änderungen der Dicke des Unterhautfettgewebes auch das Relief der Körperoberfläche, spricht man heute besser vom ersten und zweiten Gestaltwandel.

5.10.3.3. Geschlechtsreife. Die Geschlechtsreife, die Pubertät, ist einer der wesentlichen Abschnitte in der Entwicklung des Organismus. Der Beginn der Funktion des Geschlechtsapparats ist durch die Menarche, den Zeitpunkt der ersten Monatsblutung, beim Mädchen ziemlich genau anzugeben. Beim Knaben kann die Produktion von Spermien durch die unauffälligeren nächtlichen Entleerungen von Sperma, die Pollutionen, nachgewiesen werden. Die Umwelt beeinflusst die Reife des Geschlechtsapparats in erheblichem Maße. Das Klima spielt nicht die große Rolle, die man ihm in der älteren Literatur zumißt. Die Vorstellung, daß in tropischen oder subtropischen Gebieten die Menarche generell früher eintritt als in gemäßigten und arktischen Zonen, muß fallengelassen werden. Eskimomädchen menstruieren mit etwa 14 Jahren, Maputimädchen und Mädchen von anderen melanesischen und polynesischen Inseln mit 15 bis 16 Jahren. Norwegerinnen menstruieren mit 13 1/2 Jahren, im Inneren Sardinien liegt die Menarche bei 15 bis 16 Jahren, in Großstädten Europas mit 12 bis 13 Jahren allgemein niedriger als in den entsprechenden Landgebieten. Demnach ist der Einfluß von Ernährung und Lebensweise unbestreitbar.

Wie zahlreiche Untersuchungen ergeben haben, verzögert sich bei schwerarbeitenden Bevölkerungsschichten der Eintritt der Geschlechtsreife, dagegen wird er bei reger geistiger Tätigkeit und reichlicher Ernährung beschleunigt. Dieses Phänomen hat zusammen mit den Veränderungen des Größenwuchses die Bezeichnung „Akzeleration“ erhalten. Es ist aber zu beachten, daß damit nur zwei besonders augenfällige Symptome erfaßt werden. Zutref-

fender ist daher die Bezeichnung „Biomorphose der Generationen“.

5.10.3.4. Wechseljahre. Auf die Zeit der Vollreife folgen die Wechseljahre. Sie setzen bei den Völkern der gemäßigten Zone bei der Frau etwa zwischen dem 46. und 50. Lebensjahr, beim Mann nach dem 60. Lebensjahr ein.

Bei der Frau sind die Wechseljahre, das Klimakterium, durch das Erlöschen der Keimzellenfunktionen gekennzeichnet. Die Vorstellung, daß die *Menopause*, das Aufhören der Monatsblutungen, um so früher einsetzt, je früher die Menarche lag, hat sich als irrig erwiesen. Die akzelerierten Generationen seit dem ersten Drittel dieses Jahrhunderts zeigen sogar eine spätere Menopause.

Begleiterscheinungen dieser Umstellung können vor allem bei der Frau Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, sogenannte fliegende Hitze, Depressionen und Neigung zu Fettansatz sein.

5.10.3.5. Altern. Das Altern vollzieht sich während des ganzen Lebens, und das Greisenalter ist nur der Endzustand eines langsam fortschreitenden Abbaus, der für die meisten Organe und Funktionen bereits mit dem Abschluß der Wachstumsperiode einsetzt.

Schon im frühen Kindesalter beginnt die Verminderung der Sauerstoffversorgung und der Durchblutung des Gehirns, der Dichte der Hirnrindenzellen, der Akkommodationsfähigkeit der Linse und der Geschwindigkeit der Pupillenverengung.

Nach dem 20. Lebensjahr nimmt die Adaptationsfähigkeit des Auges ab, ebenso das Herzminuten- und das Schlagvolumen, die Herzfrequenz und die Magensekretion. Auch die Masse der aktiven Körperzellen verringert sich, was durch Messung der Kaliumspeicherung in den Zellen und des Grundumsatzes bestätigt werden konnte.

Die Vitalkapazität sinkt vom 25. Lebensjahr allmählich ab, und nach dem 3. Lebensjahrzehnt sind eine Abnahme der Körperhöhe und der Empfindlichkeit für hohe Tonfrequenzen zu verzeichnen. Die später eintretende Verlängerung der Reaktionszeit auf Reize führt zu Verminderung der Anpassungsfähigkeit; doch vollziehen sich diese Veränderungen zunächst unbemerkt, da die ursprüngliche Sicherheitsgrenze des Organismus so hoch liegt, daß er unter Normalbedingungen seine Leistungsfähigkeit nicht auszuschöpfen gezwungen ist. Zudem spielt mit zunehmendem Alter die Erfahrung eine immer größere Rolle bei der Ausführung unserer Handlungen.

Wenn auch das Altern unvermeidlich und sein Verlauf z. T. von Erbfaktoren abhängig ist, so sind doch die Geschwindigkeit dieses Vorgangs und das Auftreten von Alterskrankheiten mehr oder weniger beeinflussbar.

Dies geschieht schon in früher Jugend durch optimale Gestaltung der Lebensbedingungen. Ungünstig wirken sich die Gewöhnung an Genußgifte und besonders in mittleren und höheren Jahren das Mißverhältnis zwischen überreichlicher Ernährung und mangelnder Bewegung aus. Muskel- und Lungentätigkeit werden durch geeignetes Training günstig beeinflusst; das gleiche gilt für die geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere das Gedächtnis.

Die Erarbeitung von Regeln für eine sinnvolle Lebensweise des älteren Menschen ist Hauptgegenstand der Altersmedizin. Das ist deshalb besonders bedeutsam, weil die mittlere Lebenserwartung ständig im Ansteigen begriffen ist.

5.10.4. Tod

Der Tod ist das endgültige Erlöschen aller Lebensfunktionen eines Organismus. Ein Tod „ohne Krankheit“ wird im allgemeinen als *physiologischer* Tod bezeichnet.

5.10.4.1. Klinischer und biologischer Tod. Der Übergang vom Leben zum Tod wird angezeigt durch den als *klinischen Tod* bezeichneten Stillstand von Atmung und Herztätigkeit sowie des Blutkreislaufs. Unter günstigen Umständen kann in diesem Fall eine Wiederbelebung gelingen, wenn die Durchblutung des Gehirns nicht länger als höchstens 6 Minuten gestockt hat. Gelingt das nicht, so geht dieser *Partialtod* in den *biologischen Tod* über.

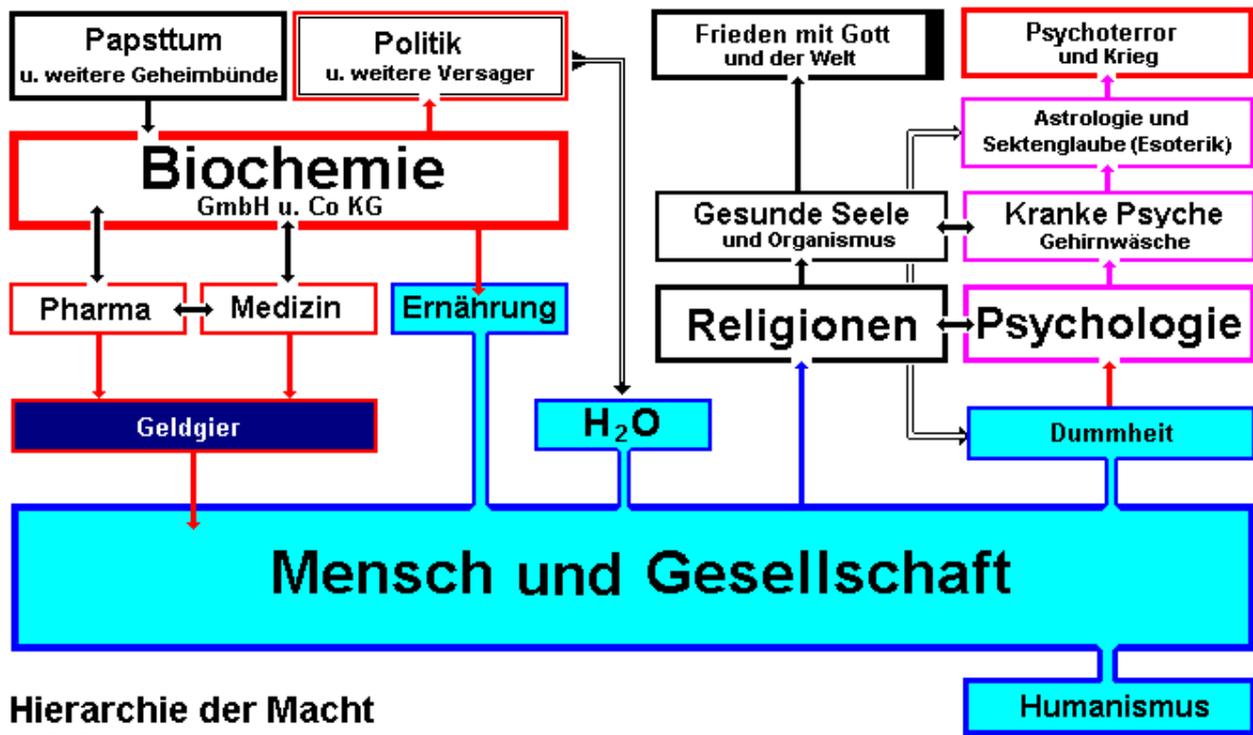
5.10.4.2. Leichenschau. Die Leichenschau des Arztes stellt amtlich den Tod fest. Sichere Zeichen des eingetretenen Todes sind die *Totenstarre*, das Steifwerden der quergestreiften Muskeln. Sie tritt, von den Kopfmuskeln ausgehend, nach 4 bis 20 Stunden ein und hält 48 bis 60 Stunden an; die *Leichenkälte*, eine Temperatur der Leiche, die infolge Verdunstung um ein geringes unter der Umgebung liegt; die *Leichenblässe nebst Totenflecken*, ein Erblassen der höher liegenden Leichenteile, aus denen das Blut abfließt; es sammelt sich in den tiefer liegenden Teilen, die davon blaurötlich gefleckt erscheinen; die *Trübung der Hornhaut der Augen*.

Hierarchie der Macht - Steißgeburt eines Ohnmächtigen

Hormonales (Geld-) Regelsystem der Gesellschaft

„Der Mensch kommt als Genie zur Welt und verläßt sie als Bekloppter!“

Charles Bukowski



Hierarchie der Macht

Grafik BRp 12.2004

Jeder Bürger im deutschsprachigen Raum schluckt im Laufe seines Lebens durchschnittlich 30.000 mal ein Medikament. Was er da einnimmt, weiß er oft nicht. Die Beipackzettel sind vielfach unverständlich, manchmal werden wichtige Informationen „vergessen“. Diese Sätze stehen auf dem Buchdeckel des 1983 erschienen Bestsellers „Bittere Pillen“, erschienen bei Kiepenheuer & Witsch.

Als ich damals in das Buch schaute, habe ich den staubtrockenen Text und die Tabellen, die Beschreibung der Medikamente, nicht gelesen. Ich habe das Buch in die finsterste Ecke meines Bücher-schranks verbannt. Damals dachte ich: *Wer das liest, der muß wirklich krank sein!* Ich brauchte das Buch bis heute nicht.

Es war damals schon schlimm, und es ist alles noch viel schlimmer gekommen. In seinem Buch „Heilen verboten, töten erlaubt“, versucht der Wissenschaftautor Kurt G. Blüchel den Beweis zu erbringen, das Ärzte in Deutschland nur überleben können, wenn sie sich ihre Patienten selbst heranzüchten. Blüchel hat recht: Nur ein kranker Mensch ist ein guter Patient! An *gesunden Menschen* und *Herztoten* ist die Medizin nicht interessiert. Scheintote, bei denen die Hirnströme (Hirntod) ausgesetzt haben, eignen sich aber immer noch als *Ersatzteillieferanten* für die Organtransplantation. Ein Supergeschäft mit dem Kannibalismus, und ich frage mich, worin der *ethische Unterschied* zwischen Menschenfleisch essen oder einverleiben besteht. Dazu lieferte *Renate Greinert*, Mutter eines Hirntoten, einen herz- und seelentötenden Bericht.

Ich bin jetzt 62 Jahre alt. Ich habe in meinem Leben genau 55 Pharmapillen geschluckt, und das waren 55 Pillen zuviel. Sie haben mir alle nicht geholfen. Die vielen Spritzen heilten auch nicht. *Sechs* Pillen schluckte ich vor etwa 35 Jahren auf Verordnung meines Zahnarztes gegen rasende Zahnschmerzen. Er konnte die Ursache der Zahnschmerzen nicht gleich feststellen, fand sie aber beim dritten Anlauf. Sie lagen für ihn unsichtbar unter dem Zahnschmelz. Die Pillen verursachten bei mir ein steifes Genick, so daß

ich meinen Kopf nicht mehr bewegen konnte. Auf die rasenden Zahnschmerzen hatten sie keinen Einfluß, sie gingen nicht weg.

Vierzig Pillen Antibiotika schluckte ich auf Anraten eines Internisten vor etwa 10 Jahren. Meine Frau hatte sich bei einem stationären Aufenthalt (Diabetesschulung) im Krankenhaus mit einer Virusinfektion angesteckt. Die Schulung wurde zwei Tage früher als geplant abgebrochen. Die Teilnehmer wurden ohne Aufklärung nach Hause geschickt, und man verschwieg den Skandal. Meine Frau hat dann meine Tochter und mich mit den Viren angesteckt. Antibiotika halfen uns nicht. Ich habe mich etwa neun Monate lang, genau wie meine Frau, mit „kröchendem“ Husten (Bronchien) abplagen müssen. Die Krankheit verschwand dann, auch ohne Arzt.

Neun Pillen habe ich von 20 verschriebenen Film-Antibiotika (Penhexal Mega) vor drei Wochen geschluckt. Ich hatte mir durch zu kräftiges Schnauben mein Trommelfell im rechten Ohr verletzt. Es lief blutiges Wasser aus dem Ohr, verursachte stechende Schmerzen und bescherte mir eine schlaflose Nacht.

Der Ohrenarzt säuberte mein Ohr, und die Schmerzen ließen sofort etwas nach. Bis hier hatte der Arzt gute Arbeit geleistet, und dann holte den Rezeptblock raus. Für diesen Fall hätte er gar keine Antibiotika verschreiben dürfen. Es war ein „Kunstfehler“, wie er zugab. Das Zeug hätte mich fast umgebracht: Mehrfaches Erbrechen, etwa 20 Durchfälle, Kreislaufkollaps mit sich drehenden Wänden und Türen, Untertemperatur 35,2° Celsius.

30.000 mal nimmt eine Durchschnittsbürger in seinem Leben ein Medikament ein. Für mich ist das unglaublich. Ich schreibe meine relativ gute Gesundheit dem Umstand zu, daß ich immer ein skeptischer Patient war, wenn ich einen Arzt benötigte. Ich habe 40 Jahre mit Rückenproblemen gekämpft, wie Millionen andere Menschen, und ich habe meine Ursachen entdeckt: Es ist Vitamin D-Mangel, in der dunklen Jahreszeit.

Blieben Sie gesund - ohne Pharmapillen!

Der Ordnung halber fügen wir ein Literaturverzeichnis hinzu. Jeder Wissenschaftler, der ein Buch geschrieben hat, weiß: ein bis zwei Prozent sind eigene Erkenntnis, der Rest ist Kommentar. Der Kommentar ist stets „geklautes Wissen“, das andere schon vor ihm gedacht haben. Wir haben nur wenig zitiert, das meiste entstammt dem Gedächtnis. Deshalb haben wir auf Numerierung der Quellen verzichtet - es ist fast unmöglich. Auch wir sind Diebe.

Quellennachweis (Bücher). Ferner haben wir aus Zeitungen und Zeitschriften sowie dem Internet entnommen.

Bauer, Ernst W.: Humanbiologie

Benner, K. U.: Gesundheit und Medizin heute

Blüchel, Kurt G.: Heilen verboten, töten erlaubt

BMBF: Depression - Wege aus der Schwermut

Brockhaus, F. A.: Großes Universal Volkslexikon

Dt. Bücherbund: Der Große Knauer (Lexikon)

Fischer Kolleg: *Das Abiturwissen - Biologie*

Freud, Sigmund: Psychoanalyse

Jaspers, Karl: Vom Ursprung und Ziel der Geschichte

Jungk, Robert: Unsere Welt 1985

Kirschner, Josef: Hilf dir selbst, sonst hilf dir keiner

Kowalski, Emil: Die Magie der Drucktaste

Langbein, Kurt: *Bittere Pillen*

Löffler, Helmut: Das Handbuch der Naturheilkunde

Marx, Karl: Das Kapital

Meadows, Dennis: Die Grenzen des Wachstums

Mosis u. a.: *Die Bibel*

Oberbeil, Klaus: Gute Nerven - gegen Streß

Ogger, Günter: Das Kartell der Kassierer

Peccei, Aurelio: Die Qualität des Menschen

Postman, Neil: Wir amüsieren uns zu Tode

Psyhyrembel, Willybald: *Klinisches Wörterbuch*

Richter, Horst E.: Alle reden vom Frieden

Richter, Horst: Politische Ökonomie des Kapitalismus und Sozialismus

Schnitzer, Johann G.: *Diabetes heilen*

Schopenhauer, Arthur: Aphorismen zur Lebensweisheit

Schröder, Wilhelm: Physik und Chemie

Steinbuch, Karl: Mensch, Technik, Zukunft

Strunz, Ulrich: Topfit mit Vitaminen

Karl Steinbuch: Mensch, Technik, Zukunft - Probleme von morgen - schreibt in seinem eigenen Vorwort:

Wer vor einer lebensgefährlichen Bedrohung steht und nicht von Sinnen ist, beobachtet scharf, überlegt seine Lage nüchtern und handelt dann entschlossen.

Die menschliche Art steht vor lebensgefährlichen Bedrohungen, aber von schärfster Aufmerksamkeit, nüchternem Nachdenken und entschlossenem Handeln ist in unserem Lande wenig zu bemerken.

Selbstgefällige Konservativität (»Bisher hat sich doch auch alles immer wieder eingerenkt«), konfuser Futurismus (»Selbstmordprogramm«, »Wegwerfgesellschaft«, »Marconizeitaler« usw.), unsere wuchernde Hinterwelt und das spätmarxistische Strohfeuer versetzen unsere Gesellschaft in eine ähnliche Lage wie das Huhn vor der Schlange: Sie erstarbt in Hilflosigkeit.

Dort, wo Bewegung ist, da begreift man nicht, daß das Thema unserer Zeit nicht die unbegrenzte Emanzipation ist, vielmehr die reflektierte Bindung, die Unterwerfung unter Regeln, welche die Erhaltung der menschlichen Art ermöglichen.

Mit diesem Buch wird versucht, unsere zukünftigen Probleme ohne diese fatalen Fehlhaltungen darzustellen und so eine realistische und handlungsfähige Haltung vorzubereiten.

Karl Steinbuch

Dann schreibt Steinbuch auf Seite 63:

Der (menschliche) Organismus braucht zu seinem Aufbau viele komplexe chemische Verbindungen. Während niedere Organismen derartige Verbindungen aus anorganischer Substanz selbst aufbauen können, braucht sie der Mensch „vorfabriziert“. Typisch hierfür sind die Vitamine, die teilweise unersetzlich sind und deren Fehlen schwere Mangelkrankheiten hervorrufen kann wie zum Beispiel Rachitis, Beri-Beri-Krankheit, perniziöse Anämie, Pellagra und so weiter.

Die Eiweiße nehmen in dieser Hinsicht eine Zwischenstellung ein: Sie können entweder der Energieversorgung oder dem Organismus dienen. Die verschiedenen Eiweiße sind für den menschlichen Organismus keinesfalls gleichwertig. Die Unterschiedlichkeit beruht darauf, daß die Eiweiße aus etwa 25 verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzt sein können. Manche von diesen, die „essentiellen Aminosäuren“, müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, andere können ersetzt werden.

Der Organismus braucht - als ein wäßrig-salziges System - zu seiner Erhaltung Zufuhr an Wasser, Salzen und einigen Spurenelementen. Wasser und Salze erfahren zwar meist innerhalb des Körpers keine Veränderungen....

Dann wechselt Steinbuch zur Agrarwirtschaft über.

Wir haben dieses Beispiel gewählt, weil es in unseren Kontext paßt. Es wurde alles schon geschrieben, verkündet und gesagt. Wir lassen Wissen ungenutzt verkommen. Steinbuch ist Zukunftsforscher, und sein Buch ist interessant zu lesen. Er warnt!

Sein Buch besteht aus mindestens 95% „gekautem Wissen“. Einer schreibt vom anderen ab, und das ist gut so: wenn es dem Menschen dient und gesichertes Wissen ist - statt *psychologischer Spinnkram*.

BRUNO RUPKALWIS, im Dezember 2004

Register

Das Register enthält neben Stichwörtern auch einige Schlagwörter. Die im Text mit einem * gekennzeichneten Schlagwörter sind Verweise innerhalb des Hauptteils. In diesem Register finden Sie die Symptome oder Krankheiten, die im Zusammenhang mit Ernährungsfehlern (Mangel- und Industriernährung) auftreten oder auftreten können. Wir haben bewußt die deutschsprachigen Bezeichnungen verwendet, soweit es möglich war. Damit bekommen auch Laien Einsicht in das *Milliardenspiel*.

Wir haben 24 Elemente, 13 Vitamine, 8 Aminosäuren und 1 Fettsäure ermitteln können. Fehlt auch nur ein einziger dieser lebenswichtigen (essentiellen) Stoffe im Organismus des Menschen, ist er oder wird er krank. Ohne Sauerstoff überlebt der Mensch nur Minuten, ohne Wasserstoff (Wasser) ein bis zwei Tage, doch ohne Jod z. B. Jahre, aber nur im erkrankten Zustand: Schild- und Bauchspeicheldrüse werden zerstört, die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) tritt wegen Hormonstörungen (Thyroxin) mit Sicherheit ein.

- A**
Abgeschlagenheit 21
Absorption, metion. 11
Acetylcholin 11
Adipositas 13, 21
Adrenalin 11, 23
- ausschüttung 23
Adynamie 10
Alkalose 10, 17
Alkoholkrankheit
6, 7, 9, 10, 12, 14, 20
Alzheimer-Krankheit 8
Aminosäuren 11
- essentielle 22
- minimalbedarf 22
- stoffwechsel 22
Ammoniakentgiftung 23
Anämie 6, 7, 9, 11
- eisen 21
- eisenmangel 9
- folsäuremangel 9
- hämolytische 9
- hypochrome 7, 9, 11
- infek 10
- megaloblastäre 6, 11, 21
- perniziöse 6, 9, 10, 22
- riboflavinmangel 20
- tumor 10
Analgetischer Effekt 17
Angst 6
- zustände 20
Antagonisten 11
- calcium 12, 17
- vitamin-K 20
Anti | biotika 8, 20, 21
- baby-Pille 9, 20, 21
- depressiva 12, 23
- körper 8, 10, 14
- oxidanzen 8, 9, 18, 19, 23
- thrombin-III-Mangel 13
Apathie 10, 18
Appetitlosigkeit
6, 9, 10, 11, 20, 21
Ariboflavinose 6, 8, 20
Arteriosklerose 13
Arthritis, rheumatoide 22
Ascorbinsäure 20
- mangel 11
Astbestose 10
Ataxie 11
Atemnot 8
Atmung 11
Atrophie 8
- alters 8
- magenschleimhaut 6, 8, 10
- metabolische 8
- papillen 9
- pathologische 8
- schleimhaut 19
- Augen 10
- bewegungsstörungen 14
- linse 10
- muskeln 14
- trübung 10
- veränderungen 7
Ausfall | erscheinungen 12
- der Zähne 7
Autoantikörper 6, 8
Avitaminose 6, 8, 20
- schwere 11
- tropische 8
Azidose, tubuläre 7, 17
- B**
Bauch | schmerzen, diffuse 6
- speicheldrüse, entzündl. 12
- trauma 12
Beckendehformierung 7
Beinverkrümmungen 7
Beriberi 6, 8, 12, 20
Berührungsempfindlichkeit 11
Bewusstseinsstörungen 9, 10, 14
Binde | gewebe, gestörtes 7
- haut, gestörte 7
Biotinmangel 21
Bitotflecke 7
Blässe 9
Blasen | bildung 14
- störung 12
Blutungen 7, 14
- gewebe u. Organe 20
- haut und Muskulatur 11
Blut | dialyse 20
- durchfluß 23
- fettsenkung 20
- gerinnung 17, 20
- stase 13
- umlauf gestört 10
- veränderungen 9
- verlust 7, 9
- zirkulation 13
Bronchien 23
- C**
Calciferol | mangel 10, 12
- stoffwechsel 13
Calcium | antagonisten 17
- bestand 17
- kanalblocker 17
- resorption 13, 17
Candidosen der Haut 13
Cheilitis 6, 8
Chemotherapeutika 21
China-Restaurant-Syndrom 23
Cholersterolsenkung 21
Cobalamin | konzentration 11
- mangel 11, 21
Coenzyme 8
- Cofaktor 18
Cornea 8
Cushing-Syndrom 13
- D**
DAN - mutagen 10
Darm | flora 8, 20, 23
- infektionen 11
- resektion 8
- störungen 10, 14
- wirkung 17
- zerstörung der 8
Degeneration 8
- der Netzhaut 12
Demenz 6, 8, 20
Demineralisation 8
Depressionen
6, 8, 10, 11, 20, 21, 23
Dermatitis 6, 8, 21
- seborrhoische 20
Desquamation 8
Diabetes | mellitus
10, 12, 13, 14
- phosphat 7
Dialyse 20
Diarrhö 6, 8, 9, 21
Dopamin 11, 23
Dünndarmerkrankungen 11, 14
- einheimische Sprue 14
Durchblutungsstörungen
8, 11, 14
Durchfälle 10, 17, 21
- intermittierende 6
Durst 10
Dystrophie 11
- E**
Eisen | mangelanämie 8, 10
- anämie 21
- defizit 9
- resorptionsstörung 9
- serumsverminderung 10
Eiweiß | aufbau 17
- mangel 11
EKG-Veränderungen 10
Ekzem, atopisches 8
- chronisch 17
Elektrolyt | haushalt 17
- störung 9
Embolie der Gefäße 11
Englische Krankheit 7
Enteropathie 14
Entzündungen 12, 23
- mund u. Lippen 21
Enzyme 9, 18, 23
- defekte 12
- mangel 13
Epiphysenbildung
- unregelmäßige 7
- Epiphytenbildung 7
Epithel | gewebe 9
- läsionen 7
- störungen 7
Erbrechen 8, 10
Ernährung, vegetarisch 9, 19
- fehler 9
Erregbarkeit 10
Erythro | poese, gestörte 9
- zyten, gestörte 9
Extrasystolen 10
- F**
Fehlernährung 14
Ferritin 9
Fettleber 23
Fetus, Fehlbildung beim 21
Fibrose, zystische 7, 11
Fieber 13
Fisteln 10
Flush 21
Folsäure | mangel 9, 11, 21
- anämie 9
- antagonist 9, 21
- biosynthesehemmung 9
- sekund. Cobalaminmangel 21
Fortpflanzung 19, 21
Fraktur | anfälligkeit 12
- extravertebrale 12
- wirbel 12
Freie Radikale 9
Frühgeburt 21
- G**
Gallenwegserkrankungen 12
Gastritis 9
Gefäß | erweiterung 21
- wandschaden 13
- wucherungen 14
Gehirnstörungen 20
Geistige Behinderung 22
Gelenkschmerzen 7
Gesichtsspalten 6
Geschmacksverstärker 23
Geschwulst 12
Gewichtsverlust 6, 11, 20
Gingivitis 7
Gliederschmerzen 7
Glisson-Krankheit 7
Glockenthorax 7
Glossitis 6, 9
Glukose 10
Grauer Star 10
- H**
Haare, brüchige 9
- ausfall 21
Hämo | globinmangel 9
- dialyse 21

- siderin 9
 - Hämorrhagie 20
 - Hämstörung 12
 - Halluzinationen 8
 - Harnstoffzyklus 23
 - Harrison-Furche 7
 - Hartnup-Krankheit 9,11,13, 23
 - Haut | beschwerden 9, 12, 17
 - candidosen 13
 - durchblutung 21
 - erkrankungen 8, 10, 17
 - nässende Entzündung 14
 - trockene 9
 - veränderungen 11
 - Heilungskrise 13
 - Hepa | rin 20
 - titis 12
 - tosplenomegalie 6
 - Herz | infarkt 9, 17
 - insuffizienz 6, **9**, 13
 - geräusche 8
 - krankheit, koronare 9
 - kreislauf 12
 - kreislauf-Versagen 20
 - muskel 17
 - muskelschwäche 9
 - rhythmusstörungen 8, 9, 17
 - tod, plötzlicher 9
 - Hinterkopfglatze 7
 - Histamin 11
 - Hormone **9**
 - veränderungen 13
 - synthese 10
 - Hornhautgeschwüre 7
 - Hunger | gefühl 11
 - ödeme 12
 - osteopathie 12
 - Hydrops 12
 - Hydroxylapatid 17
 - Hypästhesie 12
 - Hyper | aminoacidurie 7
 - ämisierung 21
 - ammoniurie 7
 - kalzämiesyndrom 17
 - koagulabilität 13
 - lipoproteinämien 12
 - parathyroidismus 7, 10, 12
 - pigmentierung 6, **10**
 - phosphatämie 13
 - tonie 9
 - vitaminosen **10**
 - Hypo | gammaglobinämie **10**
 - kaliämie **10**
 - kalzämie 7, **10**, 12, 13, 17
 - magnäsiämie **10**, 17
 - natriämie **10**
 - phosphatämie **10**, 12
 - phosphatasie 7
 - siderinämie **10**
 - thyriose 12
 - tonie 10
 - vitaminose 6, **10**
- I**
- Immunreaktion 14, 23
 - Infektanfälligkeit 7
 - Insulintherapie 10
 - Intrinsic-Faktor 6, 8, **10**, 22
 - Insuffizienz 9, **10**
 - herz 6, 9
- J**
- Jod (Iod*) | aufnahme 10
 - speicherfunktion 10
- K**
- Kanzerogene **10**
 - Kardiomyopathie 9
 - Kardiovaskuläres System 20
 - Karzinomrisiko 14
 - Kata | lysatoren 23
 - rakt 6, **10**, 13
 - Keratomalzie 7, **10**
 - Knochen | abbau 10
 - bildung 19
 - brüchigkeit 12
 - deformationen 17
 - entkalkung 13
 - fehlbildung 18
 - gewebe 17
 - metastasen 13
 - schmerzen 12
 - substanzverlust 12
 - verformungen 7, 12
 - wachstum, verzögertes 7
 - weichheit 12
 - Kohlenhydratverwertung 17
 - Kollagenosen 12
 - Kolontransit, verlangsamt 12
 - Koma 10
 - Konjunktivitis 13
 - Kontrazeptiva 13, 21
 - Kopfschmerzen 9, 10, 11
 - Krämpfe 7, **10**, 21
 - tonische 13
 - Kraniotabes 7
 - Krebs 10
 - nitrosamine 11
 - verursacher 11
 - Krustenbildung 14
 - Kynoreniase 12
 - Kyphose 7
- L**
- Lähmungen, motorische 11
 - schlaffe 12
 - Latenzzeit 10
 - LDL-Verminderung 21
 - Leber | zirrrose, alkohol. 7
 - caciferolmangel 19
 - erkrankung 20
 - probleme 23
 - tocopherolmangel 20
 - Leistungsabfall 8
 - Lepidsenkung 20
 - Leuko | penie 9, 21, 22
 - zytose 13
 - Licht | dermatose 9
 - scheu 13
 - Lipolyse, Hemmung 21
 - Lippenentzündung 8
- M**
- Magen | erkrankung 9
 - karzinom 14
 - operation 9
 - resektion 14
 - saftproduktion 20
 - salzsäurebildung 17
 - schleimhaut 9
 - Magnesium | intoxication 17
 - mangelsyndrom **10**, 17
 - narkose 17
 - Mal | absorption
 - 6, 9, **11**, 12, 14, 19, 20
 - digestion 6, **11**, 19
 - kohlenhydrat 11
 - nutrition 6, **11**, 12
 - Mangel | anämie **6**
 - an Vitamin-A 12
 - an Mineralien 12
 - ernährung 6, 11, 12
 - riboflavin 20
 - Marasmus 11
 - Massenstühle 11
 - Mastdarmstörung 12
 - Mattigkeit 11
 - Medikamentenvergiftung 12
 - Megalo | blasten **11**
 - blastäre Anämie 21
 - zytan **11**
 - Melanine 23
 - Melatonin 11, 23
 - Mentale Vorgänge 11
 - Metabolismus **13**
 - Metabolit **11**
 - reaktionsfähig 10
 - sauerstoff 10
 - Methämoglobinämie 11
 - Migräne 11, 13
 - Mineralstoff | mangel **15**
 - störungen 19
 - überdosierung 16
 - Möller-Barl.-Krankheit 7, **11**
 - Morbus Biemer 6
 - Motorik 23
 - Müdigkeit 7, 8, 9, 11, 20, 21
 - Multiple-Sklerose 8
 - Mumps 12
 - Mundwinkeleinrisse 9, 20
 - Muskel | atrophie 12
 - beeinflussung 11
 - entspannung 23
 - entzündliche 18
 - erregbarkeit 17
 - gewebe 17
 - hypotonie 7
 - kontraktion 17
 - krämpfe 10
 - lähmungen 20
 - schwäche 11, 12, 20
 - tonische 10
 - tocopherolmangel 20
 - zuckungen 10
 - Myelomalazie **11**
 - Myelose, funikuläre **11**, 22
 - Myokarditis 9
 - Myositis ossificans 12
- N**
- Nachtblindheit 12, 19
 - Nägel, brüchige 9
 - veränderungen 18
 - Nasen | bluten 9
 - schleimhautrisse 9
 - Nebenschilddrüse 10
 - gestört 13
 - überfunktion 10
 - Nekrose 11
 - Nerven | lähmung 6, **11**
 - entmarkung 11
 - erregbarkeit 17
 - gewebe 17
 - periphere 6, 11, 12
 - schädigungen 8
 - system, vegetativ 12, 20
 - traumatische 11
 - vitamine 11
 - Nervöse Störungen 21
 - Neuro | leptika 12
 - logische Ausfälle 11
 - logische Veränderungen 21
 - muskul. Erregbarkeit 13
 - transmitter **11**, 23
 - Nickel-Hautstörungen 18
 - Nicotin | amidsynthese 9
 - konsum 20
 - säure 23
 - Niern | defekte 12, 13
 - insuffizienz 19
 - tätigkeit 10, 17
 - versagen 17
 - Nitrate, Nitrite **11**
 - organische 11
 - vergiftung 11
 - Nitrosamine **11**
 - Noradrenalin 11
 - Nyktalopie 7, **12**
- O**
- Obstipation 6, 7, 9, 10, **12**
 - Ödeme 6, 10, **12**
 - bildung 17
 - stauungs (Herz, Beine, Knochen, Lunge) 12
 - nieren, Leber 12
 - Onychomykosen 13
 - Ossifikation **12**
 - störungen, sekundäre 7
 - Osteo | genese 12
 - klastenaktivität 17
 - malazie 6, **12**, 13, 19
 - pathie, alimentäre **12**
 - pathie, renale 17
 - penie 7
 - poromalzie 12
 - porose **12**, 17
- P**
- Pankreasenzyme 11
 - Pankreatitis **12**
 - akute 10
 - chronische 6
 - Pantothensäuremangel 21
 - Papillenstenose 12
 - Paraosteopathie 12
 - Parasitosen 11
 - Parästhesien 11, 12, 13
 - Parathormon 10, 13
 - Parese 10
 - Parkinson-Syndrom 8, 18
 - Pellagra **6**, 8, 9, 12, 21
 - Peptide 11
 - Pernizöse Anämie 9, 22

- Phlebothrombose 13
 Phospat | diabetes 12
 - störungen 7, **12**
 Photorezeptoren 7
 - untergang 7
 Poly | neuropathie 6, 11, **12**
 - trauma 13
 Porphyrine 10, **12**
 Porphyrine **12**
 Propriozeption 11
 Protein | ablagerung **8**
 -mangel 11
 - c- u. S-Mangel 13
 Pruritus 17
 Psoriasis 8
 Psychische-
 Veränderungen 20
 Psychosen 18
 Pylorusstenose 8
 Pyridoxinmangel 21
- R**
 Rachitis **7, 8, 10, 12, 13, 19**
 - vitamin-D-resistente **7**
 -renalis **7**
 Radikale **10, 13**
 Reaktionen, irreversible 9
 Reflexstörungen 11, 14, 17
 Reiz | barkeit 7, 20, 21
 - erscheinungen 12
 Reproduktion 20
 Resorption **13**
 - gestörte 9, 10, 11, 14, 21
 - magnesium 17
 -paraportale 13
 Retinopathia 12
 Rezeptoren 23
 - koppelung 23
 Rhagaden 8
 Rheumatische Schmerzen 21
 Rhodopsin **13**
 - störung 7
 Riboflavinmangel 20
 Rückenmark | erweichung 11
 - degeneration 22
 - schädigung 11
 Ruhepotential 17
 Rumpferkürzung 12
 Rundrücken 12
- S**
 Säure-Basen-Haushalt 17
 Sättigungsgefühl 11
 Sauerstoff | aufnahme 16
 - verbrauch 17
 Schilddrüsen | durchblutung 10
 - c-Cellen 17
 - erkrankungen 23
 - hormone 10
 - speicherfunktion 10
 - störungen 13, 17
 - überfunktion 9
 Schlaf | losigkeit 21
 - störung 21
 Schleimhaut | entzündung 20
 - veränderungen 10, 21, 22
 Schluckbeschwerden 9
 Schmerz | syndrom, chron. 12
 - rheumatisch 21
 Schock 7
 Schreckhaftigkeit 7
 Schwäche 21
 Schwangerschaft 20
 Schwellung 12, 13
 Schwindel 18
 Schwitzen 7
 Sehfähigkeit, eingeschr. 12
 Selenmangelkrankungen 18
 Sensibilitätsstörungen 13, 21
 Serotonin 11, 23
 Sexualstörungen 12
 Silikose 10
 Skelett | beschwerden 12
 - brüchigkeit 12
 - veränderungen 7, 8
 - sytem 19
 Skorbut **7, 11, 20**
 - infantiler 11
 Spina befida 21
 Spinalerkrankung 11
 Sprue 9, 11
 Sterilität 17
 Stillen, Mangel bei 21
 Stickstoffbilanz 16
 Stomatitis 9
 Störungen, kognitive 8
 - bewusstsein 14
 - erregungsleitung 17
 - der Füße 13
 - heterogene 11
 - motorik, Sensibilität 13
 - muskelkontraktion 17
 - nervöse 21
 - phosphat 12
 - psychische 13
 - sensible 11
 - stoffwechsel 12
 - vegetative 14
 Stoffwechsel **13**
 - anomalien 13
 - darm 17
 Strahlung, ionisierende 9
 Stuhlverstopfung 11
 Symptome, psychotische 8
 - kardiovaskuläre 10
 - psychische 11
 - zerbellare 9
- T**
 Tachykardie 8, 10, 13
 Talgdrüsenverhornung 19
 Tetanie 7, 10, **13, 17**
 - chronische 13
 - rachitogene **13**
 Pfötchenstellung 13
 - rachitogene 7
 Tetanus 10
 Thiamin | mangel 14, 20
 - arsen | krankheit 20
 Thrombo | penie 9, 21, 22
 - phlebitis **13**
 Thrombose 11, 12, **13**
 - arterielle 13
 - der Armvenen 13
 - venöse 13
 Thrombozyten **13**
 - aggregation 13
 Tryptophanmangel 9, 23
 Thyroxin (T4, 4) 10, 23
 Trauma 13
 - inadäquat 12
 - bauch 12
 Tremor 10
 Triglyceridsenkung 21
 Tumor 10, 11
 - anämie 10
 - verursacher 11
 Tyrosinkonzentration 11
- U**
 Übelkeit 21
 Über | dosierung v. Vitamin 10
 - wärmung 13
 Ulcus 9, 12
 Unbeweglichkeit 12
 Unruhe 7
 Unterernährung 9
 Urämie 12
- V**
 Varikose 13
 Varizen 13
 Vasku | larisierung
 - der Corea 6
 - litis 12
 Verbrennung 23
 Verdauungsenzyme 14
 Vergiftung, medikament. 12
 - alkohol, Blei, Thallium 12
 Verkalkungen 13
 Verknöcherung 12
 Virus | infekt 12
 - penetration 12
 Vitamin **18**
 - a-Mangel 19
 VLDL-Verminderung 21
- W**
 Wachstumsstörungen
 17,19,20, 21
 Wadenkrämpfe 10, 20
 Warnvenen 13
 Wasser 16
 - bedarf 16
 - haushalt 17
 - mangel 16
 - sucht 12
 - überschuß 10, 16
 Wernicke-Enzephal. 6, **14, 20**
 Wirbelverformungen 12
 Wucherungen, Gefäße 14
 Wundheilung 7
 - verzögerte 7
- X**
 Xerophthalmie **7, 8, 10, 18**
- Z**
 Zahnfleischbluten 9, 11
 Zellen, Abnahme der 8
 - osmotischer Druck 17
 - vermehrung (im Blut) 13
 Zinkmangel | dermatitis **14**
 - zustand 18
 Zöliakie 6, 7, 9, 11, 12, **14**
 Zuckerspiegel 10
 Zuckungen 10
 Zungen | brennen 9
 - entzündung 9
 - schleimhaut 9
 Zyto | plasma 11
 - statika 21

Die essentiellen (lebenswichtigen Stoffe). Fehlt auch nur ein einziger der nachfolgenden Stoffe im menschlichen Organismus, ist der Mensch krank oder er wird es. *Daran geht kein Weg vorbei, denn viele Wege führen nach Rom:*

Elemente:	Molybdän 18	Vitamine:	Vitamin K (Phyllochinon) 20
Calcium 17	Natrium 16	Ascorbinsäure 20	
Chlor 17	Nickel 18	Biotin 21	
Chrom 17	Phosphor 17	Calciferol 19	Amino- und Fettsäuren:
Cobalt 18	Sauerstoff 16	Cobalamin 21	Isoleucin 22
Eisen 18	Schwefel 17	Folsäure 21	Leucin 22
Fluor 16	Selen 18	Niacin (Nicotinamid) 20	Lysin 22
Iod 18	Silicium 17	Pantothensäure 21	Methionin 22
Kalium 17	Stickstoff 16	Pyridoxin 21	Phenylalanin 22
Kohlenstoff 16	Vanadium 17	Riboflavin 20	Threonin 23
Kupfer 18	Wasserstoff 16	Thiamin 20	Tryptophan 23
Magnesium 17	Zink 18	Tocopherol 19	Valin 23
Mangan 18		Vitamin A (Retinol) 19	Linolensäure (Fettsäure) 23