

Auswertungen

der Studie über die Effektivität der Ernährungsmaßnahmen zur Normalisierung des Blutdrucks

Stand Dezember 2010

von Dr. Johann Georg Schnitzer und Dr. Kurt Gruber

Die Maßnahmen sind beschrieben in dem Buch „Bluthochdruck heilen“

<http://www.dr-schnitzer.de/bhd002.htm>

und in der Therapieanleitung "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie"

<http://www.dr-schnitzer.de/bhd004.htm>

(Verfasser dieser Bücher: Dr. Johann Georg Schnitzer)

Die gesamte Bluthochdruckstudie mit allen Originaldaten ist auf dieser Website veröffentlicht:

<http://www.dr-schnitzer.de>

Die Einführung zur Studie befindet sich hier:

<http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruckstudie02-einfuehrung.html>

Diese Auswertung im Internet in HTML:

<http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruckstudie02-auswertungen.html>

Diese Auswertung im Internet in PDF:

<http://www.dr-schnitzer.de/auswer02.pdf>

© Copyright 2005-2010 by
Dr. Johann Georg Schnitzer
D-88045 Friedrichshafen
Deutschland – Germany

Auswertungen02/auswer02.doc+pdf

Wichtige Ergebnisse der Auswertungen:

- 111 von 123 Probanden konnten durch Ernährungsumstellung - und ohne blutdrucksenkende Mittel zu nehmen - ihren Blutdruck auf höchstens 140/90 mm/Hg oder niedrigere Werte senken. Auch weitere 11 Probanden erzielten eine Verbesserung ihrer Werte. Einer (P. 83) erzielte gleiche Werte ohne wie vorher mit Medikation. Die Probanden berichten über zahlreiche Ausheilungen verschiedenster Beschwerden, und über einen signifikanten Zugewinn an Gesundheit, Lebensqualität, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.
- Nur 47 von 90 Probanden, die blutdrucksenkende Mittel genommen hatten, konnten mit diesen Medikamenten den Blutdruck auf höchstens 140/90 mm/Hg oder niedrigere Werte senken. Diese 90 Probanden berichten über insgesamt 385 Beschwerden.
- Bei 43 von 90 Probanden, die blutdrucksenkende Mittel genommen hatten, blieb der Blutdruck trotz Medikation oberhalb der Bluthochdruckgrenze (nach WHO) von 140/90 mm/Hg. 35 dieser 43 Probanden, bei welchen die Medikation erfolglos war, konnten nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation ihren Blutdruck auf höchstens 140/90 mm/Hg oder niedrigere Werte senken. Die restlichen Probanden erzielten Werte, die besser (niedriger) waren als vorher unter Medikation. Einer (P. 83) erzielte gleiche Werte (160/105) ohne wie vorher mit Medikation.
- 11 der 12 Probanden, die noch keine vollständige Normalisierung ihres Blutdrucks erreicht haben, konnten ihre Blutdruckwerte wesentlich verbessern und auf jegliche Medikation verzichten; und 11 Probanden berichten über ihr wesentlich verbessertes gesundheitliches Befinden.
- Es fällt auf, dass 11 von 12 jener Probanden, welchen die Blutdrucknormalisierung nach Ernährungsänderung *n i c h t* gelang, *vorher blutdrucksenkende Medikamente genommen hatten*.
- Demgegenüber gelang sämtlichen Probanden*) die Normalisierung ihres Blutdrucks, welche es gar nicht erst mit Medikation versuchten, sondern sogleich und ausschließlich die Ernährungskorrektur vornahmen. *) Ausnahme: P. 136, der „nur“ 142/84 erzielte.
- Diese Beobachtung ist ein Hinweis, dass medikamentöse Eingriffe mittels blutdrucksenkender Medikamente in die autonome Blutdruckregulation des Organismus diese möglicherweise nachhaltig schädigen.
- Es muss daher als ärztlicher Kunstfehler angesehen werden, wenn auf die Diagnose "Bluthochdruck" nicht die Verordnung der hier als hochwirksam dokumentierten Ernährungstherapie erfolgt, sondern die Verordnung von nur symptomatisch wirkenden, aber nebenwirkungsreichen blutdrucksenkenden Medikamenten.
- Die in den Büchern "[Bluthochdruck heilen](#)" und "[Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie](#)" empfohlene Ausheilung des Bluthochdrucks vor allem durch eine natürliche, artgerechte Ernährung kann als hoch effektiv gewertet werden. Sie ist der bisherigen symptomatischen Dauerbehandlung mit Pillen weit überlegen. Sie führt nicht nur zu einer Absenkung zu hohen Blutdrucks, sondern zu einer vollständigen Ausheilung des Bluthochdrucks. Die Ernährungstherapie des Bluthochdrucks ist daher die Methode der Wahl, und sie ist als erste und zumindest zunächst o h n e blutdrucksenkende Medikation einzusetzen.

Zu den Kapiteln dieser Auswertungen

Thema	Seite
Zweck der Bluthochdruckstudie: Auf welche Fragen Antworten gesucht werden	5
Definitionen der Studie – Prinzipien der Evidence-based Medicine – Zugrundegelegter Normbereich des Blutdrucks (nach WHO) – Probanden der Studie	7
Wie effektiv normalisieren die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen einen zuvor erhöhten Blutdruck?	10
Vergleich der Effektivität der üblichen Medikation mit der Effektivität dieser Ernährungstherapie	17
Wie wirken die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen bei jenen Bluthochdruckpatienten, bei welchen die medikamentöse Behandlung den Blutdruck nicht auf die Bluthochdruckgrenze absenken konnte?	21
Wie viel Sinn macht es, trotz Ernährungsänderung weiter Medikamente zu nehmen?	23
Mitgeteilte Beschwerden aller 150 Probanden der Studie bei Bluthochdruck ohne (vor) Medikation	24
Mitgeteilte Beschwerden unter Medikation aller Probanden der Studie, die blutdrucksenkende Mittel einnahmen	26
Beschwerden nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation	30
Vergleich der Beschwerdeshäufigkeiten vor und unter Medikation, und nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation	31
Über die Normalisierung des Blutdrucks hinausgehende Erfahrungen der Probanden nach Ernährungsänderung und Absetzen der Medikation	32
Ärzte	44
Wie sind die Probanden von ihren Ärzten unterstützt worden?	44
Wie haben sich die Ärzte der Probanden zu dieser Therapie geäußert?	46
Resultate, Empfehlungen, Dank an die Probanden	56
Bücher	60

Zweck dieser Bluthochdruck- Studie: Auf welche Fragen Antworten gesucht werden

Die gegenwärtig unbefriedigende Bluthochdruck-Situation

Gegenwärtig ist in den hochzivilisierten Ländern etwa die Hälfte aller Erwachsenen an Bluthochdruck erkrankt. Viele von ihnen sind dadurch über Jahre hinweg in ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt. Die schwerwiegenden Folgekrankheiten - Herzinfarkt, Hirnschlag, Embolie, Nierenversagen - treten meist plötzlich auf. Von Jenen, die sie überleben, sind danach viele in ihrer Lebensqualität gravierend beeinträchtigt. Viele überleben diese fatalen Ereignisse nicht.

Die "moderne Medizin" hat keine Heilmethode für Bluthochdruck anzubieten. Vielmehr hat sie sich mit dieser Zivilisationskrankheit auf recht lukrative Weise arrangiert. Die "herrschende Lehrmeinung" besagt, dass Bluthochdruck unheilbar sei, dass seine Ursachen unbekannt seien, und dass bei Auftreten von Bluthochdruck als einzige Möglichkeit eine lebenslange tägliche Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln bestehe. Dafür hat sie ihre "Standardtherapie des Bluthochdrucks" um die Jahrtausendwende weiterentwickelt: Von vorher 3 wurde sie auf 5 verschiedene, täglich einzunehmende Medikamente "erweitert". Diese Therapie schütze die Patienten vor den fatalen Folgekrankheiten. Dieser Anspruch wird allerdings schon von der Morbiditätsstatistik widerlegt: Trotz aller Bluthochdruckpillen verstirbt jeder zweite Zivilisationsbürger an Herz-Kreislauf-Krankheiten, den Folgekrankheiten des Bluthochdrucks.

Lukrativ ist diese Krankheit für die Medizin, weil sie 50 % aller in die Arztpraxen strömenden Patienten erzeugt, und für die Pharma-Branche, weil sie mit den von den Ärzten verordneten Bluthochdruckpillen einen enormen Umsatz erzielt: Allein in Deutschland ist der geschätzte Tagesumsatz (Sonn- und Feiertage mit eingerechnet) mit blutdrucksenkenden Medikamenten ca. 75 Millionen EUR.

Für die an Bluthochdruck leidenden Patienten ist die gegenwärtige Situation alles andere als zufriedenstellend. Die Abhängigkeit von täglicher und stündlicher Einnahme von Medikamenten ohne jede Aussicht auf Heilung, die trotzdem bei etwa der Hälfte der Patienten erhöht bleibenden Blutdruckwerte, die zahlreichen, teils gravierenden "Nebenwirkungen" der Pillentherapie, und die hierdurch erzeugte starke Beeinträchtigung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität sind nicht das, was Patienten eigentlich von ärztlicher Beratung erwarten: Heilung und Wiederherstellung ihrer natürlichen Gesundheit.

Für die Volkswirtschaft ist das Leiden eines Drittels der Gesamtbevölkerung, der Hälfte der arbeitenden Bevölkerung eine Katastrophe. Die Hälfte der Belegschaft von Firmen ist in ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit durch Bluthochdruck beeinträchtigt, und diese Beeinträchtigung wird durch die Pilleneinnahme auch noch in etwa verdoppelt. Das kann nicht ohne Einfluss auf die Produktivität und das Qualitätsniveau der Unternehmen bleiben. Außerdem stehen den lukrativen Einnahmen der Medizin und Pharma-Branche durch Bluthochdruck entsprechend hohe Kosten gegenüber: Bluthochdruck erzeugt etwa die Hälfte der gesamten Krankheitskosten. Würde Bluthochdruck geheilt statt nur "dauerbehandelt", könnten die Krankenkassenbeiträge um etwa 50 % gesenkt werden, und das in relativ kurzer Zeit. Da diese einen wesentlichen Teil der gesamten, zu hohen Lohnnebenkosten ausmachen, kann die Eliminierung der Krankheit Bluthochdruck als chronischem Leiden aus der Bevölkerung einen entscheidenden Beitrag zur Wiedergewinnung der internationalen Konkurrenzfähigkeit leisten.

Eine solche Heilungsmöglichkeit des Bluthochdrucks wurde der medizinischen Fachwelt bereits im Herbst 1987 auf der Medizinischen Woche Baden-Baden einen ganzen Tag lang mit Vorträgen und geheilten Patienten vorgestellt, die vom fachkundigen Auditorium befragt werden konnten. Gleichzeitig wurde diese Heilbehandlung des Bluthochdrucks in zwei Büchern - eines für die Patienten, eines für die Ärzte - veröffentlicht, und der Bericht über die Vortragstagung erschien noch im gleichen Jahr in der medizinischen Fachzeitschrift "Erfahrungsheilkunde".

Indessen wurde diese Heilungsmöglichkeit von der Ärzteschaft bis heute nicht genutzt. Vielmehr wird mit der für Patienten höchst unbefriedigenden, für Medizin und Pharmabranche indessen höchst

lukrativen Pillentherapie als "Standardtherapie des Bluthochdrucks" fortgefahren, und diese wurde sogar von 3 auf 5 Medikamente erhöht, was sie noch profitabler (indessen kaum wirksamer) macht.

Die eher schüchternen Fragen von Patienten, ob es nicht vielleicht doch eine Heilungsmöglichkeit gäbe, und ob man es nicht mit Ernährungsmaßnahmen versuchen könne, die in berichteten Fällen zu Heilungen führten, werden überwiegend mit Arroganz abgeschmettert: Das seien höchstens Einzelfälle - es gebe keine wissenschaftlichen Studien darüber - Bluthochdruck sei unheilbar, da helfe nur die lebenslange Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten, deren Wirksamkeit durch zahllose wissenschaftliche Studien bewiesen sei.

Dass diese sämtlichen Studien und oft auch deren Ausführende und Probanden von Pharma-Seite mehr oder weniger massiv "gesponsert" werden, wird dabei ebenso verschwiegen, wie die Tatsache, das nicht-medikamentöse Methoden nicht gesponsert und von der Förderung ausgeschlossen werden. Denn so lange es letztere nicht gibt, kann man "ungestört" mit der lukrativen Dauerbehandlung fortfahren und behaupten, die Wirksamkeit anderer, z.B. natürlicher Methoden sei "wissenschaftlich nicht nachgewiesen".

Die scheinheiligen Ausreden aus der Welt zu schaffen, die benutzt werden, um die Patienten in Abhängigkeit von der Medizin zu halten und sie unter Dauermedikation zu setzen, und den Weg frei zu machen für die Ausheilung des Bluthochdrucks als neue "Standardtherapie", ist Sinn und Zweck dieser Studie. Dazu untersucht sie das Wirkungsspektrum der hier beschriebenen Ernährungstherapie, vergleicht diese mit dem Wirkungsspektrum der "Pillentherapie" und dokumentiert die wissenschaftlichen Ergebnisse der entsprechenden Auswertungen.

Welchem Ziel diese Bluthochdruckstudie dient

Diese Bluthochdruckstudie dient dem Ziel, Bluthochdruck als chronische Zivilisationskrankheit heilbar und verhütbar zu machen, und die Ausheilung und Verhütung des Bluthochdrucks praktisch durchzusetzen.

Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer Synthese von Hochzivilisation und Gesundheit, also einer Zivilisation ohne Zivilisationskrankheiten. Denn ein auf natürliche Weise normaler Blutdruck zeigt an, dass die Versorgung aller Organe und Gewebe des Organismus mit Sauerstoff und Energie im grünen Bereich arbeitet. Das ist eine wichtige Voraussetzung für die gesamte konstitutionelle Gesundheit und die Heilung und Verhütung vieler weiterer chronischer Krankheiten und Anfälligkeiten.

Fragen, auf die deshalb Antworten gebraucht werden

Antworten brauchen vor allem die von Bluthochdruck betroffenen Patienten, die wieder gesund werden möchten, und jene Menschen, die sich vor Bluthochdruck schützen wollen, sowohl aus gesundheitlichen wie teils auch aus beruflichen Gründen (z.B. Piloten). Folgende Fragen sind mit den nachfolgenden Auswertungen untersucht worden:

1. Ist es möglich, durch geeignete Ernährungsmaßnahmen Bluthochdruck auszuheilen, und wenn ja, wie wirksam sind diese Maßnahmen, das heißt **"Wie effektiv normalisieren die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen einen zuvor erhöhten Blutdruck?"**
2. Wie ist die blutdrucksenkende Wirkung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen im Vergleich zur üblichen medikamentösen Bluthochdrucktherapie, das heißt, was ergibt ein **"Vergleich der Effektivität der üblichen Medikation mit der Effektivität dieser Ernährungstherapie"?**
3. Bei vielen Patienten ist der Blutdruck trotz Medikation auch weiterhin erhöht. Sind solche Patienten grundsätzlich "therapieresistent", oder ist selbst diesen Patienten mit den empfohlenen Ernährungsmaßnahmen noch zu helfen? Die untersuchte Frage lautet: **"Wie wirken die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen bei jenen Bluthochdruckpatienten, bei welchen die medikamentöse Behandlung den Blutdruck nicht auf die Bluthochdruckgrenze absenken konnte?"**

4. Es ist vor allem das subjektive Empfinden des Menschen, welches ihm signalisiert, dass gesundheitlich alles in Ordnung ist, oder, wenn es schlechter wird, ihn schließlich zum Arzt gehen lässt - vor allem dann, wenn es richtige Beschwerden geworden sind. Auch der Therapieerfolg der vom Arzt empfohlenen Maßnahmen wird vor allem daran gemessen, ob die Beschwerden durch die Therapie geheilt werden und das Gefühl natürlichen Wohlbefindens wieder einkehrt. Wir haben hierzu untersucht und aufgelistet: Erstens **"Mitgeteilte Beschwerden aller 150 Probanden der Studie bei Bluthochdruck, ohne (vor) Medikation"**; zweitens **"Mitgeteilte Beschwerden unter Medikation aller Probanden der Studie, die blutdrucksenkende Mittel einnahmen"**; und drittens **"Beschwerden nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation"**.
5. Die medikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks strebt vor allem eine medikamentös erzwungene Absenkung des zu hohen Blutdrucks an, wobei negative "Nebenwirkungen" in Kauf genommen werden müssen, während die Ernährungstherapie des Bluthochdrucks vor allem eine Wiederherstellung der natürlichen Gesundheit anstrebt, als deren Begleiterscheinung der Körper auch den Blutdruck wieder auf normale Werte herunterfahren kann. Es sind deshalb außer der Normalisierung des Blutdrucks zusätzliche positive Gesundheitswirkungen zu erwarten. Wir haben deshalb untersucht und aufgelistet: **"Über die Normalisierung des Blutdrucks hinausgehende Erfahrungen der Probanden nach Ernährungsänderung und Absetzen der Medikation"**.
6. Ärzte haben eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit ihrer Patienten. Die Patienten vertrauen ihnen und erwarten, von ihrem Arzt die besten Ratschläge für die Wiedergesundung zu erhalten. Für die Gesundheit des einzelnen Patienten wie der Gesamtheit aller Patienten ist es deshalb vor allem entscheidend, welche Behandlungs- und Heilmethode Ärzte empfehlen und anwenden. Wenn es eine erfolgreiche Heilmethode gibt, Ärzte diese aber nicht empfehlen und nicht anwenden, werden nur wenige Patienten selbst zu denken beginnen und Zweifel an der Kompetenz ihres Arztes aufkommen lassen. Ein ganzes Volk kann in chronischen Zivilisationskrankheiten dahinsiechen, selbst wenn es für diese Verhütungs- und Heilungsmöglichkeiten gibt, wenn die "herrschende Lehrmeinung" beschlossen hat, dass diese Krankheiten unheilbar und deshalb mit lebenslanger Dauermedikation zu behandeln seien. Wir haben deshalb folgende Fragen untersucht: **"Wie sind die Probanden von ihren Ärzten unterstützt worden?"** und **"Wie haben sich die Ärzte der Probanden zu dieser Therapie geäußert?"** Diese Äußerungen sind dann untergliedert in **"Positive Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie"**, **"Nicht besonders hilfreiche Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie"**, und **"Negative, ablehnende Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie"**.

Die Antworten auf diese Fragen sind nachfolgend dokumentiert. Als Resultat werden diese am Schluss zusammengefasst, und daraus Empfehlungen abgeleitet an alle Bluthochdruckpatienten, an alle Ärzte, die solche behandeln, und an alle Politiker, besonders an jene, die "Gesundheitspolitik" betreiben.

Definitionen der Studie

Studie nach den Prinzipien der Evidence-based Medicine

Die Studie geht nach den Prinzipien der neuen "evidence-based medicine" vor, einer Methode, die Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus dem Offensichtlichen (= evidence) gewinnt, im Gegensatz zur bisher üblichen, immer noch weite Bereiche der Medizin beherrschenden "opinion-based medicine", welche in der Übernahme von Autoritätsmeinungen (= Lehrmeinungen der Schulmedizin) besteht.

Um die Qualität einzelner Aussagen und deren tatsächlichen Erkenntnisgrad leicht erkennbar und objektivierbar darzustellen, hat die American Heart Association eine Klassifizierung der "evidence-based medicine" vorgenommen, die 8 Klassen wissenschaftlicher Studien umfasst:

Levels of Evidence - Erkenntnisgrad wissenschaftlicher Aussagen

Level	Definition	Beispiele
1	Statistisch signifikante, randomisierte, kontrollierte Studien oder Metaanalysen mit statistisch signifikanten Ergebnissen.	Metaanalysen von vielen randomisierten, kontrollierten Studien mit homogenen und statistisch signifikanten Therapieeffekten oder mit heterogenen Ergebnissen, die aber insgesamt statistisch noch signifikant sind.

2	Statistisch nicht signifikante, randomisierte, kontrollierte Studien oder Metaanalysen; statistisch nicht signifikante Metaanalysen von inkonsistenten, randomisierten, kontrollierten Studien.	Metaanalysen von vielen, randomisierten, kontrollierten Studien mit konsistenten Therapieeffekten in den einzelnen Studien, die aber statistisch nicht signifikant sind; Metaanalysen von vielen, randomisierten, kontrollierten Studien, mit heterogenen und statistisch nicht signifikanten Therapieeffekten.
3	Prospektive, kontrollierte, aber nicht randomisierte Kohortenstudien.	Prospektive Studie an einer Kohorte von Patienten, die in Bezug auf die Intervention nicht randomisiert sind; die Untersucher versuchen gewöhnlich, eine gleichzeitig behandelte Kontrollgruppe oder eine Vergleichsgruppe zu etablieren.
4	Historische, nicht randomisierte Kohorten oder Fall- Kontroll- Studien.	Historische, nicht randomisierte Kohortenstudien; retrospektive Studien oder Beobachtungsstudien; die Untersucher versuchen, eine Kontroll- oder Vergleichsgruppe anzubieten.
5	Verlaufsstudien an Patienten.	Studien, in die Patienten entweder prospektiv oder retrospektiv in aufeinander folgender Reihenfolge eingeschlossen und die Effekte einer Intervention beobachtet werden; keine Kontrollgruppe.
6	Tierexperimentelle Studien und mechanistische Modellstudien	Tierexperimentelle oder mechanistische Modellstudien.
7	Vernünftige Extrapolation von existierenden Daten; quasi-experimentelles Design	Vernünftige Extrapolation bei quasi-experimentellem Design, oder von existierenden Daten, die für andere Zwecke gesammelt wurden.
8	Rationale Vermutung (allgemeiner Glaube); historische Akzeptanz als Standardpraxis.	Die Praxis stimmt mit dem allgemeinen Gefühl überein, oder besitzt augenscheinlich Gültigkeit. Als Standardpraxis überliefert vor den Erfordernissen für wissenschaftlich gesicherte Empfehlungen (evidence-based medicine); keine neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse, um eine Veränderung zu unterstützen; keine Hinweise für eine negative Wirkung.

(Klassifizierung des "Level of Evidence" nach American Heart Association AHA, modifiziert nach W. F. Dick: Evidence-based emergency medicine; Anaesthetist 1998; 47: 957 und Circulation 2000; 102: 1-4; s. <http://www.aed-bayern.de/de/wissen/ebm.jsp>)

Die vorliegende Studie entspricht dem Level 5 der "evidence-based medicine": Verlaufsstudie an Patienten.

Der Studie zugrunde gelegter Normalbereich des Blutdrucks

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) gibt als Grenze zur Hypertonie einen Blutdruck von 140/90 mm an (Stand 1999, s. www.netdokter.at). Diese Grenze haben wir auch dieser Studie zugrunde gelegt. Die WHO gibt insgesamt folgenden Überblick der Blutdruckwerte:

Optimaler Blutdruck:	Unter	120/80 mm/Hg
Normaler Blutdruck:	Unter	130/85 mm/Hg
Grenze zur Hypertonie:	Bei	140/90 mm/Hg
Grad 1: Milde Hypertonie:	Unter	160/100 mm/Hg
Grad 2: Mittelgradige Hypertonie:	Unter	180/110 mm/Hg
Grad 3: Schwere Hypertonie:	Über	180/110 mm/Hg

Probanden der Studie

Wie weit repräsentieren die Teilnehmer der Studie Bluthochdruckpatienten insgesamt?

Die Probanden der Studie sind aus der Masse der vielen Millionen von Bluthochdruckkranken jene, die sich nicht mit der ärztlich verordneten lebenslänglichen Pilleneinnahme abfinden wollten, daher selbst aktiv nach besseren Lösungen gesucht haben und zufällig die Internetseite <http://www.dr-schnitzer.de> gefunden haben, auf welcher mitgeteilt wird, dass Bluthochdruck heilbar ist.

Es stellt sich daher die Frage, wie weit die Teilnehmer der Studie medizinisch repräsentativ für die Gesamtheit aller Bluthochdruckpatienten sind.

Es könnte doch zum Beispiel sein, dass sich vor allem solche Patienten für diese Therapie interessiert haben, bei welchen die übliche Pillentherapie ungenügend wirksam den Blutdruck gesenkt hat, während die Wirksamkeit der Bluthochdruckmedikation bei der Gesamtheit der Bluthochdruckpatienten möglicherweise viel höher sein könnte.

Um eine Antwort darauf zu finden, haben wir zunächst untersucht, bei welchem Prozentsatz der Probanden dieser Studie, welche Bluthochdruckpillen eingenommen hatten, diese dann auch zu einer (wenn auch nur symptomatischen und von Nebenwirkungen begleiteten) "Normalisierung" der Blutdruckwerte führten:

Nur bei 52 % der Probanden dieser Studie, die Pillen eingenommen hatten, führte die Medikation zu einer Absenkung des zu hohen Blutdrucks bis zur Bluthochdruckgrenze oder unter diese.

Dann haben wir nach Vergleichswerten gesucht. Auf einem Meeting der American Society of Hypertension im Mai 2000 wurde Folgendes berichtet:

"Über 43 Millionen Amerikaner haben Bluthochdruck (hypertension), aber weniger als ein Drittel von ihnen hat die angestrebten Blutdruckwerte erreicht. Sogar unter den 23,4 Millionen, die blutdrucksenkende Mittel einnehmen, konnten **nur 42,9 %** dieser Patienten ihren Blutdruck auf akzeptable Werte herunterbringen."

„Dieser Fehlschlag, Bluthochdruck angemessen zu behandeln, könnte gemäß dieser Studie zusätzliche Gesundheitskosten von 1 Milliarde US\$ verursachen, wegen Schlaganfall, Herzkrankheiten, Diabetes, Nierenversagen und anderen Krankheiten".

Der Berichterstatter, Dr. Joseph Mercola (http://www.mercola.com/2000/may/28/blood_pressure.htm) schreibt weiter:

"Unglücklicherweise empfehlen die Autoren der Studie, Bluthochdruck aggressiver zu behandeln, indem 'Standard-Verschreibungen' angewendet werden. Nichts wird gesagt über Diät, Bewegung, Reduktion von Stress, oder jegliche natürliche Supplements, um zur Senkung des Blutdrucks beizutragen ..."

Angesichts unserer relativ geringen Probandenzahl liegen die Prozentzahlen recht nahe beisammen. Eine Überprüfung mit dem Fisher-Test ergibt, dass wahrscheinlich die Probanden unserer Studie in medizinischer Hinsicht weitgehend die Gesamtheit der Bluthochdruckpatienten repräsentieren (Die Hypothese, dass sich die Therapie-Erfolgsraten im Bericht von Dr. Mercola und in unserer Studie nur zufällig unterscheiden, kann nicht verworfen werden).

Welche Probandenberichte konnten nicht ausgewertet werden?

Ein Teil der insgesamt 150 Probanden konnte, aus unterschiedlichen Gründen, im Bezug auf die Effektivität der Ernährungstherapie nicht ausgewertet werden. Diese Gründe waren im Einzelnen:

Ausschlussgrund	Anzahl
Nehmen noch Medikamente	18
Ernährungsempfehlungen nicht regelmäßig befolgt	3
Fehlende Angaben zum Blutdruck	2
Ernährungsempfehlungen nur zu 30 % befolgt	2
Blutdruck schon zu Beginn normal	2
Ausgeschlossen insgesamt	27
Gesamtzahl der Probanden der Studie	150
Auswertbare Probandenberichte	123

Die wegen Fortdauer der Medikamenteneinnahme Ausgeschlossenen wurden indessen für Effektivitätsvergleiche zwischen Medikation und Ernährung herangezogen; hierzu weiter unten mehr.

Wie effektiv normalisieren die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen einen zuvor erhöhten Blutdruck?

Um diese Frage zu untersuchen, haben wir bei allen auswertbaren 123 Probanden - das sind jene, die nach Ernährungsumstellung und bei Abgabe ihres Probandenberichtes keine Medikamente mehr eingenommen haben - deren Blutdruckwerte vor jeder Medikation und deren Blutdruckwerte nach Durchführung der Ernährungsumstellung und Absetzen jeglicher Medikation bei Abgabe ihres Probandenberichtes ausgewertet.

Proband	Blutdruck vorher		Ernährung befolgt zu	Blutdruck nachher	
	systolisch	diastolisch		systolisch	diastolisch
4	150	95	72 %	120	75
5	175	105	67 %	160	90
6	165	95	83 %	131	80
7	140	95	78 %	135	90
9	170	110	83 %	115	80
10	145	90	95 %	128	76
11	160	100	90 %	128	85
12	145	95	90 %	125	75
13	180	120	85 %	130	80
15	190	110	72 %	157	60
17	167	103	67 %	120	83
18	229	99	89 %	113	49
19	212	140	56 %	120	85
20	160	100	95 %	134	88
22	155	90	65 %	120	75
23	170	100	70 %	135	80
24	170	95	80 %	128	80
25	140	100	90 %	115	75

Proband	Blutdruck vorher		Ernährung	Blutdruck nachher	
	systolisch	diastolisch		systolisch	diastolisch
28	150	95	85 %	124	82
29	170	100	75 %	125	85
32	150	95	75 %	120	80
33	145	100	70 %	128	88
34	160	100	80 %	125	82
35	160	115	85 %	135	85
36	180	120	95 %	135	90
37	175	110	70 %	125	80
38	140	95	90 %	105	65
39	165	100	90 %	135	75
40	150	100	70 %	117	77
43	180	90	95 %	122	68
44	150	95	75 %	127	75
45	200	120	60 %	130	78
46	150	95	80 %	128	85
47	160	95	65 %	125	85
48	170	95	60 %	135	82
49	155	110	85 %	125	80
50	180	110	75 %	135	85
51	190	95	65 %	125	75
52	160	90	55 %	135	80
55	160	110	70 %	135	80
56	161	81	50 %	137	75
57	160	100	70 %	125	75
62	140	110	45 %	120	80
63	150	100	65 %	130	85
65	200	100	75 %	130	76
66	170	90	65 %	135	80
67	180	100	95 %	130	70
68	184	95	70 %	137	72
69	160	95	45 %	130	78
70	160	95	90 %	128	74
71	160	105	60 %	130	80
73	190	110	80 %	132	84
74	214	103	65 %	145	80
75	170	110	75 %	155	93
76	185	115	40 %	135	89
77	150	90	90 %	115	70
78	150	80	60 %	134	62
79	200	110	80 %	123	85
80	180	110	85 %	120	80
81	150	100	100 %	130	85
83	160	105	100 %	160	105

Proband	Blutdruck vorher		Ernährung	Blutdruck nachher	
	systolisch	diastolisch		systolisch	diastolisch
84	150	95	90 %	120	80
85	200	90	100 %	140	70
86	160	105	90 %	130	85
87	160	100	70 %	130	85
88	180	100	95 %	120	70
89	160	95	80 %	120	80
90	155	95	65 %	115	75
91	150	95	85 %	125	75
92	150	100	80 %	145	90
93	175	70	95 %	150	65
94	160	95	90 %	135	85
95	190	100	85 %	135	85
96	156	95	65 %	130	82
89	190	95	90 %	140	70
99	160	95	65 %	135	78
100	150	100	65 %	129	85
101	180	115	100 %	142	95
102	150	100	95 %	140	90
103	165	100	75 %	140	87
104	150	90	70 %	125	76
105	178	104	70 %	132	86
107	230	140	45 %	115	80
108	150	115	80 %	130	85
109	190	120	80 %	140	80
110	160	97	95 %	130	65
112	180	120	75 %	140	90
113	190	110	70 %	120	80
114	160	100	85 %	121	73
115	145	95	75 %	130	80
118	180	120	100	125	88
119	170	90	80	119	87
120	155	95	95	125	75
121	171	92	100	156	85
122	190	120	95	117	75
123	180	100	100	135	75
124	180	95	100	118	70
125	200	100	70	120	75
126	145	105	90	118	78
127	150	100	80	130	85
128	180	145	65	130	85
129	175	95	75	145	85
130	200	105	75	145	75
131	165	105	75	120	80

Proband	Blutdruck vorher		Ernährung	Blutdruck nachher	
	systolisch	diastolisch		systolisch	diastolisch
Nr. 132	180	110	75	130	75
133	180	120	80	120	75
134	160	100	45	123	87
135	165	100	70	130	80
136	160	110	90	142	84
137	220	120	100	130	80
138	140	95	100	117	75
139	185	100	85	127	75
140	160	85	90	135	70
141	149	93	95	118	76
142	150	105	70	125	85
143	240	160	90	130	80
144	140	95	85	130	76
145	150	100	60	128	78
146	160	105	65	135	85
147	150	90	75	140	85
148	150	90	100	130	80
149	170	100	80	140	85
150	140	95	75	128	85

111 von den 123 Probanden - das bedeutet 90 % der Probanden - erreichten durch überwiegende (Median 80 %) Befolgung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen eine Absenkung ihrer Blutdruckwerte bis zur - oder unter die - Bluthochdruckgrenze ohne Medikamente, also eine Ausheilung ihres Bluthochdrucks.

Auf Grund dieser Daten schließen wir mit einer Sicherheit von 95 % auf eine Erfolgsquote zwischen 84 % und 95 % für die Gesamtheit aller Bluthochdruckpatienten.

Folgende Mittelwerte ergeben sich aus der obigen Tabelle:

Mittelwerte: Wie effektiv haben die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen einen zuvor erhöhten Blutdruck normalisiert?					
Proband	Blutdruck vorher		Ernährung	Blutdruck nachher	
	systolisch	diastolisch		systolisch	diastolisch
s. oben	168	102	80 %	130	80

Diese Mittelwerte zeigen eine hoch signifikante, nicht nur blutdrucksenkende, sondern den Blutdruck normalisierende Wirkung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen, und dies bereits bei nur 80 % (Median) Befolgung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen.

Hierbei ist zu beachten, dass die nicht genutzten restlichen 20 % der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen noch eine beachtliche "Effektivitätsreserve" darstellen. Außerdem wurden die empfohlenen - hoch effektiven - kleinen Blutentnahmen noch fast überhaupt nicht genutzt, welche den Patienten praktisch sofort aus der Risikozone plötzlicher fataler Herz-Kreislauf-Ereignisse herausholen können.

Interessant ist die nähere Betrachtung der 8 Probanden, bei welchen der Blutdruck noch erhöht geblieben ist (aus dem Stand 2007 der Studie):

Proband 5: Er verzehrt noch regelmäßig Milch und Milchprodukte, und vermeidet Fleisch und Fisch nur "meistens" (67 % Befolgung der Ernährungsempfehlungen). Trotzdem erreichte er eine Verbesserung von vor Medikation 175/105 mm/Hg, unter Medikation (4 verschiedene blutdrucksenkende Medikamente) 170/95 mm/Hg, auf 160/90 nach Ernährungsumstellung und sofortigem Absetzen jeglicher Medikation. Und er berichtet: "Der gute Zustand meiner Gesundheit hat angehalten, ich bin stabil, habe kaum Erkältungen, und der Wunsch nach Sex ist auch wieder gekommen."

Proband 15: Er verzehrt nur manchmal das besonders wichtige Frühstücksmüsli aus keimfähigen, frisch gemahlten Getreiden, nie angekeimte Hülsenfrüchte, und vermeidet Milch und Milchprodukte und gekochte Gemüse nur "meistens" (72 % Befolgung der Ernährungsempfehlungen). Trotzdem erreichte er eine Verbesserung von vor Medikation 190/110 mm/Hg, unter Medikation (5 verschiedene blutdrucksenkende Medikamente, eines davon sogar 2 mal täglich einzunehmen) 165/85 mm/Hg, auf 157/60 nach Ernährungsumstellung und sofortigem Absetzen jeglicher Medikation. Und er berichtet: "Ich verlor 20 Pfund (ca. 10 kg), habe eine bessere Verdauung, keine Blähungen, Stuhlverstopfung geheilt, Blutdruck außerordentlich verbessert ohne Medikation."

Proband 74: Er hat erst 4 Wochen zuvor mit der Ernährungsumstellung begonnen. Außerdem verzehrt er nur manchmal Vollkornbrot aus frisch gemahltem Korn, vermeidet Fleisch und Fisch und Milch und Milchprodukte nur "meistens", und nimmt noch regelmäßig gekochte Gemüse und Säfte zu sich (65 % Befolgung der Ernährungsempfehlungen). Trotzdem erreichte er eine Verbesserung von vor Medikation 214/103 mm/Hg, unter Medikation (1 blutdrucksenkendes Medikament, nur einige Tage genommen) 140/80 mm/Hg, auf 145/80 bereits nach erst 4 Wochen Ernährungsumstellung und sofortigem Absetzen jeglicher Medikation.

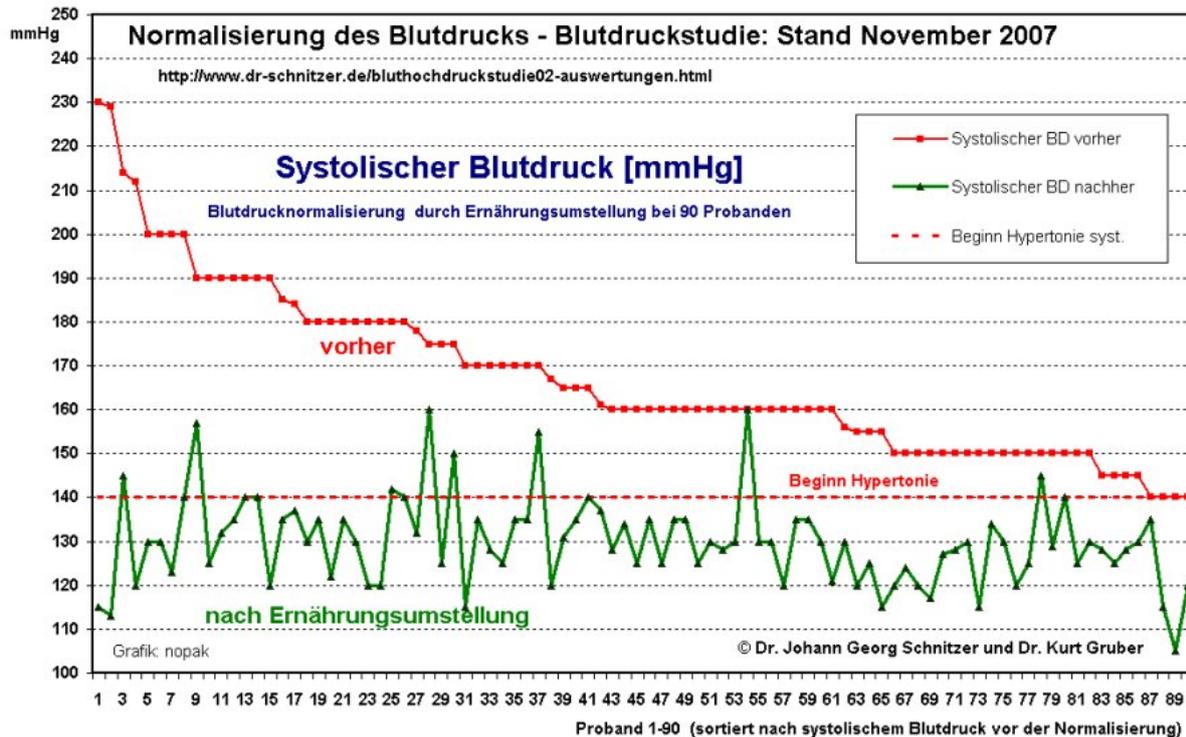
Proband 75: Er verzehrt nur manchmal angekeimte Hülsenfrüchte, und vermeidet nur "meistens" Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte; außerdem verzehrt er noch regelmäßig gekochte Gemüse. (75 % Befolgung der Ernährungsempfehlungen). Trotzdem erreichte er eine Verbesserung von vor Medikation 170/110 mm/Hg, unter Medikation (1 blutdrucksenkendes Medikament) 130/90 mm/Hg, auf 155/93 nach Ernährungsumstellung und sofortigem Absetzen jeglicher Medikation. Und er berichtet: "Alle diese selbstverantwortlichen Maßnahmen und, selbstverständlich, die nachweislich guten Resultate haben mir wieder Mut gemacht, so dass ich mich heute wieder gut bis sehr gut fühle."

Proband 83: Er war zunächst massiv mit blutdrucksenkenden Mitteln behandelt worden, die jedoch den bestehenden Bluthochdruck nicht veränderten. Dieser blieb auch nach Weglassen der Medikation und Änderung der Ernährung genau gleich hoch. Möglicherweise hat sein Blutdruckregulationssystem durch die massive Medikation seine Anpassungsfähigkeit verloren. Proband 83: "Körperlich fühle ich mich eigentlich fit. Aber ab Mittag bekomme ich häufig Kopfschmerzen... Den einzigen Stress empfinde ich beim Blick auf mein Blutdruckmessgerät ...".

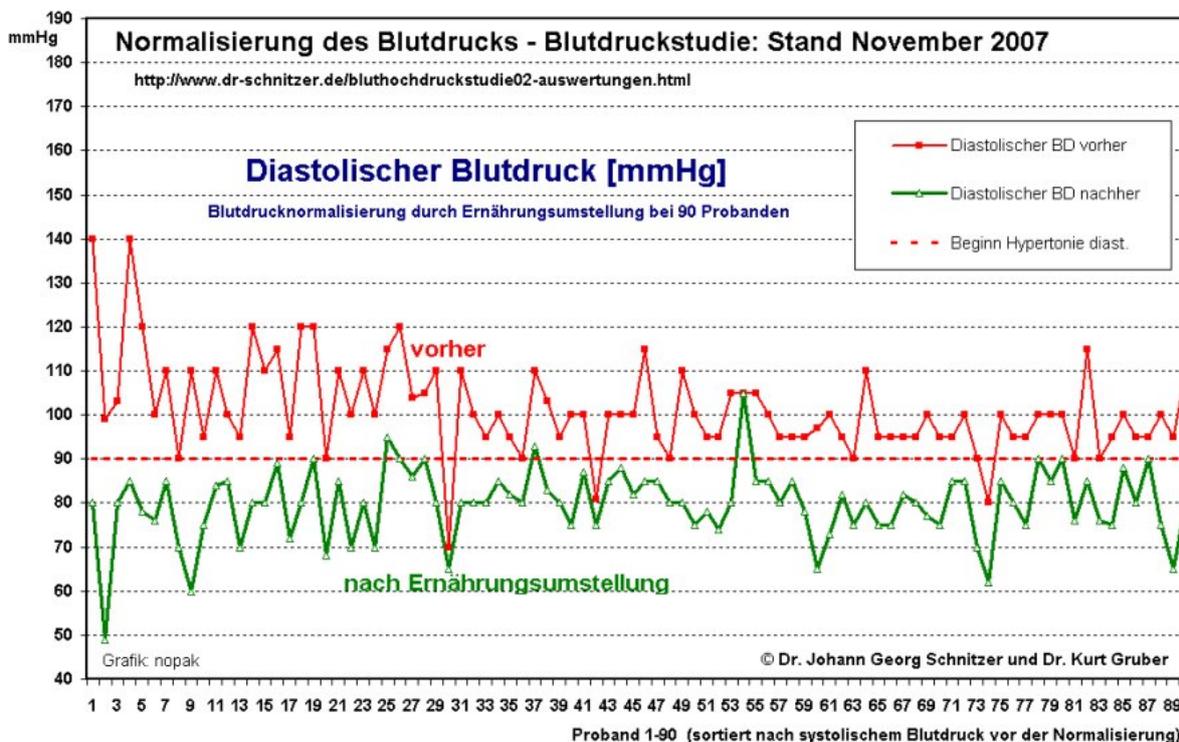
Proband 92: Er ist erst seit 8 Wochen auf der neuen Ernährung. Beginnend mit 150/100 mm/Hg, hat er trotzdem, mit 80 % Befolgung der Ernährungsempfehlungen, bereits eine Blutdruckreduzierung auf 145/90 mm/Hg unter Absetzen des Bluthochdruckmedikaments 6 Wochen nach Beginn erreicht. "Ich fühle mich körperlich leistungsfähiger. Viel wacher, bessere Konzentrationsfähigkeit."

Proband 93: Er (80) hat seit 30 Jahren Bluthochdruck (175/70 mm/Hg ohne Medikation, 165/70 mit Medikation). Ernährungsänderung seit 20 Wochen. Medikation abgesetzt nach 17 Wochen. Jetzt 150/65 mm/Hg ohne Medikation. "Ich akzeptiere die Werte mit dem Prädikat 'hervorragend' und bin sicher, dass sie sich noch bessern."

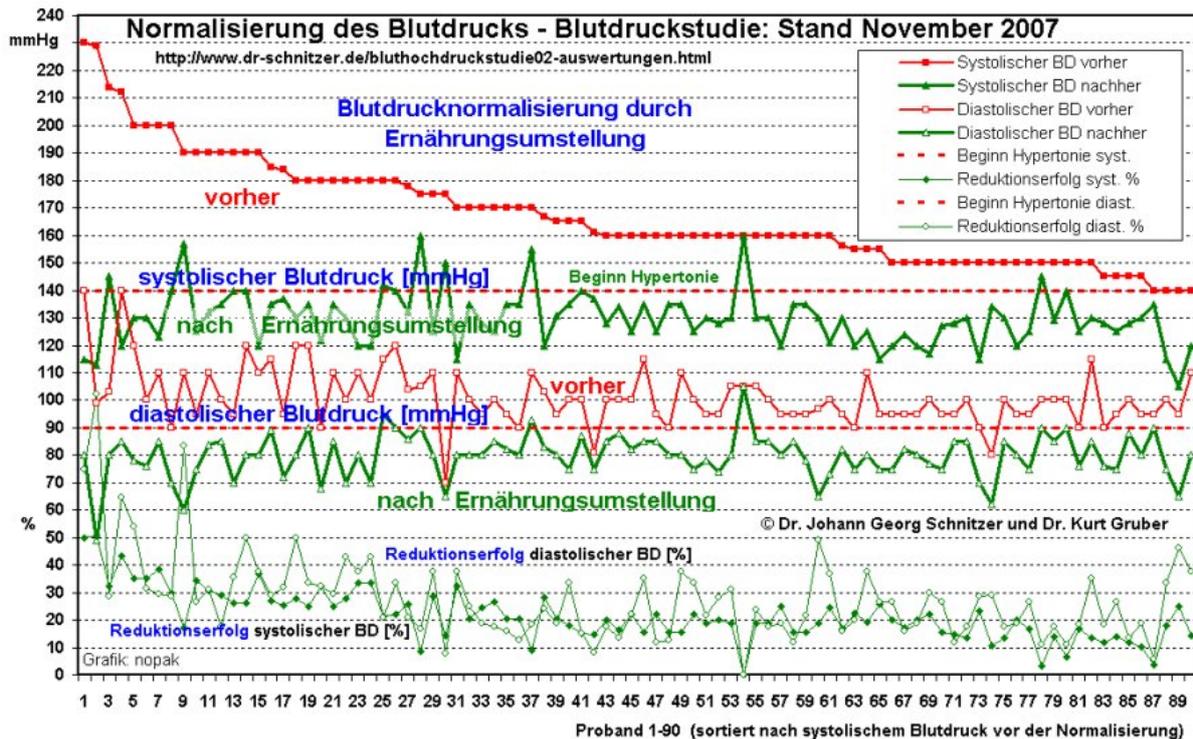
Proband 101: Seit 10 Jahren Bluthochdruck, ohne Medikation 180/115 mm/Hg, mit Medikation (2 Medikamente) 155/105 mm/Hg. Vor 8 Monaten Ernährungsumstellung und sofortiges Absetzen der Medikation. Blutdruck jetzt: 142/95 mm/Hg. "Ich bin mit meiner Situation mehr als zufrieden, wenngleich ich mir einen niedrigeren Blutdruck wünsche. Ich bin heute glücklich, dass ich auf die Homepage von Dr. Schnitzer gestoßen bin und diese Maßnahmen unverzüglich in Angriff genommen habe. Ich kann jedem Betroffenen nur raten, mit der Umstellung der Ernährung zu beginnen."



Grafik 1: **Nicht "Senkung", sondern Normalisierung des systolischen Blutdrucks durch natürliche, artgerechte Kost.** Diese Grafik macht das besonders gut sichtbar. Es ist weitgehend unwichtig, wie hoch der systolische Bluthochdruck vorher gewesen war - nach Umstellung auf die empfohlene natürliche und artgerechte Ernährung normalisiert sich der systolische Blutdruck in den meisten Fällen vollständig und liegt dann mit einem Mittelwert von 130 mm/Hg wesentlich unterhalb der systolischen Bluthochdruckgrenze von 140 mm/Hg nach WHO. Dabei sind die Ernährungsempfehlungen von den Probanden mit unterschiedlicher Konsequenz befolgt worden - in einem weiten Bereich um den Mittelwert von 80 %.



Grafik 2: **Auch der diastolische Blutdruck hat sich nach Ernährungsumstellung normalisiert.** Er liegt mit einem Mittelwert von 80 mm/Hg im Idealbereich und damit um 10 mm/Hg unterhalb der diastolischen Bluthochdruckgrenze von 90 mm/Hg (WHO), während der diastolische Blutdruck der Probanden vor Ernährungsumstellung im Mittelwert (101 mm/Hg) um 11 mm/Hg über der diastolischen Bluthochdruckgrenze gelegen hatte. Diese Mittelwerte zeigen eine hoch signifikante, nicht nur blutdrucksenkende, sondern den Blutdruck normalisierende Wirkung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen, und dies bereits bei nur 80 % (Median) Befolgung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen.



Grafik 3: Systolischer und diastolischer Blutdruck vor (rot) und nach (grün) Ernährungsumstellung, Reduktionserfolg in %. Die Grenzen zu Bluthochdruck nach WHO - 140 mm/Hg systolisch, 90 mm/Hg diastolisch - sind als waagrecht gestrichelte Linien (rot) dargestellt. Die auf breiter Front normalisierende Wirkung der empfohlenen natürlichen und artgerechten Ernährung ist auch für Laien und Patienten sichtbar. Je schlimmer der Bluthochdruck vorher gewesen war, desto größer ist der Erfolg der Blutdruckreduzierung - weil diese Ernährung eben nicht blutdrucksenkend, sondern normalisierend auf die konstitutionelle Gesundheit insgesamt wirkt, zu welcher unter anderem auch normale Blutdruckwerte gehören.

Stand Dez. 2010: 11 der 12 Probanden, die noch keine vollständige Normalisierung ihres Blutdrucks erreicht haben, konnten ihre Blutdruckwerte wesentlich verbessern und auf jegliche Medikation verzichten; und 11 Probanden berichten über ihr wesentlich verbessertes gesundheitliches Befinden. Ein Proband war mit erst 4 Wochen seit Ernährungsumstellung zu kurz dabei.

Es fällt auf, dass 11 von 12 jener Probanden, welchen die Blutdrucknormalisierung nach Ernährungsänderung nicht gelang, vorher blutdrucksenkende Medikamente genommen hatten.

Demgegenüber gelang sämtlichen Probanden die Normalisierung ihres Blutdrucks, welche es gar nicht erst mit Medikation versuchten, sondern sogleich und ausschließlich die Ernährungskorrektur vornahmen – mit Ausnahme von Proband 136, der „nur“ 142/84 erreichte.

Diese Beobachtung ist ein Hinweis, dass medikamentöse Eingriffe mittels blutdrucksenkender Medikamente in die autonome Blutdruckregulation des Organismus diese möglicherweise nachhaltig schädigen.

Es muss daher als ärztlicher Kunstfehler angesehen werden, wenn auf die Diagnose "Bluthochdruck" nicht die Verordnung der hier als hochwirksam dokumentierten Ernährungstherapie erfolgt, sondern die Verordnung von nur symptomatisch wirkenden, aber nebenwirkungsreichen blutdrucksenkenden Medikamenten.

Man kann daher die Fragestellung dieser Auswertung "Wie effektiv normalisieren die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen einen zuvor erhöhten Blutdruck?" wie folgt beantworten:

Die in den Büchern "Bluthochdruck heilen" und "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" empfohlene Ausheilung des Bluthochdrucks vor allem durch eine natürliche, artgerechte Ernährung kann als hoch effektiv gewertet werden. Sie ist der bisherigen sympto-

matischen Dauerbehandlung mit Pillen weit überlegen. Sie führt nicht nur zu einer Absenkung zu hohen Blutdrucks, sondern zu einer vollständigen Ausheilung des Bluthochdrucks. Die Ernährungstherapie des Bluthochdrucks ist daher die Methode der Wahl, und sie ist als erste und zumindest zunächst o h n e blutdrucksenkende Medikation einzusetzen.

Vergleich der Effektivität der üblichen Medikation mit der Effektivität dieser Ernährungstherapie

90 Probanden der Studie haben zuvor von ihrem Arzt verordnete Medikamente zur Absenkung ihres Blutdrucks eingenommen. Das erlaubt einen intraindividuellen (jeweils bei der selben Person vorgenommenen) Vergleich der Wirksamkeit der üblichen "Standardtherapie des Bluthochdrucks" mit der Wirksamkeit der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen im Bezug auf die Absenkung und Normalisierung des erhöhten Blutdrucks. Hierzu haben wir verglichen: Deren Blutdruckwerte vor jeglicher Medikation, deren Blutdruckwerte unter Medikation und deren Blutdruckwerte ohne Medikation nach Ernährungsänderung bei Abgabe ihres Probandenberichts.

Proband Nr.	Blutdruck vor Medikation		Blutdruck unter Medikation		unt. empf. Ernährung	
	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch
4	150	95	145	92	120	75
5	175	105	170	95	160	90
6	165	95	165	120	131	80
7	140	95	130	85	135	90
10	145	90	155	90	128	76
11	160	100	145	100	128	85
12	145	95	140	90	125	75
13	180	120	150	100	130	80
15	190	110	165	85	157	60
18	229	99	222	97	113	49
19	212	140	212	160	120	85
20	160	100	135	90	134	88
22	155	90	140	85	120	75
23	170	100	160	95	135	80
24	170	95	140	90	128	80
28	150	95	135	88	124	82
33	145	100	135	95	128	88
34	160	100	145	95	125	82
35	160	115	160	108	135	85
36	180	120	110	75	135	90
37	175	110	130	80	125	80
38	140	95	135	85	105	65
39	165	100	145	85	135	75
44	150	95	135	85	127	75
46	150	95	150	90	128	85
48	170	95	135	85	135	82
52	160	90	135	80	135	80
55	160	110	140	90	135	80
62	140	110	130	100	120	80
63	150	100	130	90	130	85

Proband	Blutdruck vor Medikation		Blutdruck unter Medikation		unt. empf. Ernährung	
	Nr.	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch	systolisch
65	200	100	128	70	130	76
67	180	100	135	75	130	70
68	184	95	160	85	137	72
69	160	95	140	85	130	78
71	160	105	130	90	130	80
73	190	110	165	96	132	84
74	214	103	140	80	145	80
75	170	110	130	90	155	93
76	185	115	135	90	135	89
78	150	80	144	67	134	62
79	200	110	140	93	123	85
80	180	110	160	105	120	80
81	150	100	140	90	130	85
83	160	105	160	105	160	105
85	200	90	140	70	140	70
87	160	100	130	90	130	85
88	180	100	135	75	120	70
89	160	95	155	85	120	80
90	155	95	145	85	115	75
92	150	100	130	90	145	90
93	175	70	165	70	150	65
94	160	95	145	90	135	85
95	190	100	160	100	135	85
96	156	95	130	90	130	82
98	190	95	140	70	140	70
99	160	95	140	85	135	78
100	150	100	130	92	129	85
101	180	115	155	105	142	95
102	150	100	120	80	140	90
103	165	100	155	90	140	87
104	150	90	150	90	125	76
105	178	104	148	99	132	86
107	230	140	160	120	115	80
108	150	115	140	90	130	85
109	190	120	130	80	140	80
112	180	120	125	85	140	90
113	190	110	130	90	120	80
115	145	95	140	90	130	80
118	180	120	125	85	125	88
119	170	90	168	94	119	87
121	171	92	163	93	156	85
122	190	120	140	80	117	75
124	180	95	150	80	118	70
125	200	100	135	85	120	75

Proband	Blutdruck vor Medikation		Blutdruck unter Medikation		unt. empf. Ernährung	
	Nr.	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch	systolisch
127	150	100	135	85	130	85
128	180	145	200	160	130	85
129	175	95	145	85	145	85
130	200	105	170	85	145	75
131	165	105	145	95	120	80
132	180	110	130	75	130	75
137	220	120	140	90	130	80
138	140	95	130	85	117	75
139	185	100	160	95	127	75
140	160	85	140	80	135	70
143	240	160	145	85	130	80
144	140	95	136	80	130	76
146	160	105	140	95	135	85
147	150	90	140	90	140	85
149	170	100	130	90	140	85
150	140	95	129	75	128	85

Nur 47 dieser 90 Probanden - das bedeutet 52 % - erreichten durch Medikation Blutdruckwerte, die der Bluthochdruckgrenze entsprachen oder unter dieser lagen. Bei 48 % dieser Probanden blieb auch unter Medikation der Blutdruck wesentlich bis weit oberhalb der Bluthochdruckgrenze nach WHO.

Auf Grund dieser Daten schließen wir mit einer Sicherheit von 95 % auf eine Erfolgsquote zwischen 41 % und 63 % für die Gesamtheit aller Bluthochdruckpatienten, durch blutdrucksenkende Mittel den Blutdruck unter die Bluthochdruckgrenze zu bringen.

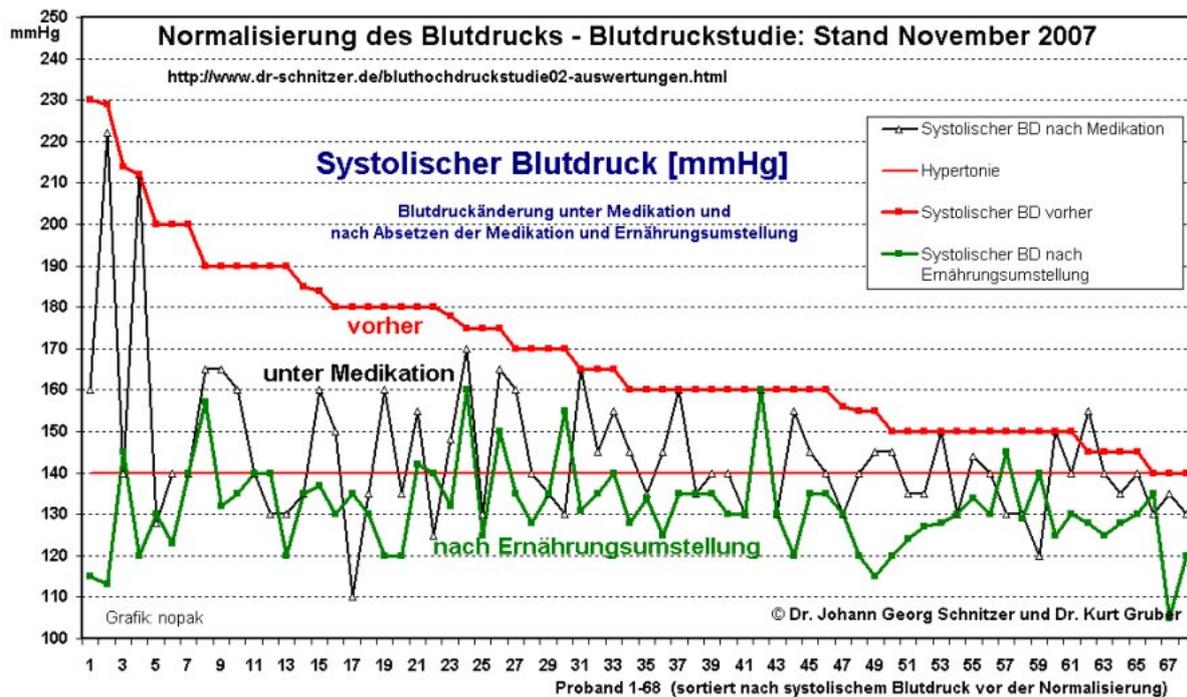
Folgende Mittelwerte ergeben sich aus der obigen Tabelle:

Mittelwerte (in mm/Hg): Vergleich der Effektivität von Medikation zur Effektivität empfohlener Ernährungsmaßnahmen						
Proband	Blutdruck vor Medikation		Blutdruck unter Medikation		Blutdruck unter empfohlener Ernährung	
	Nr.	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch	systolisch
s. oben	170	103	145	90	131	80

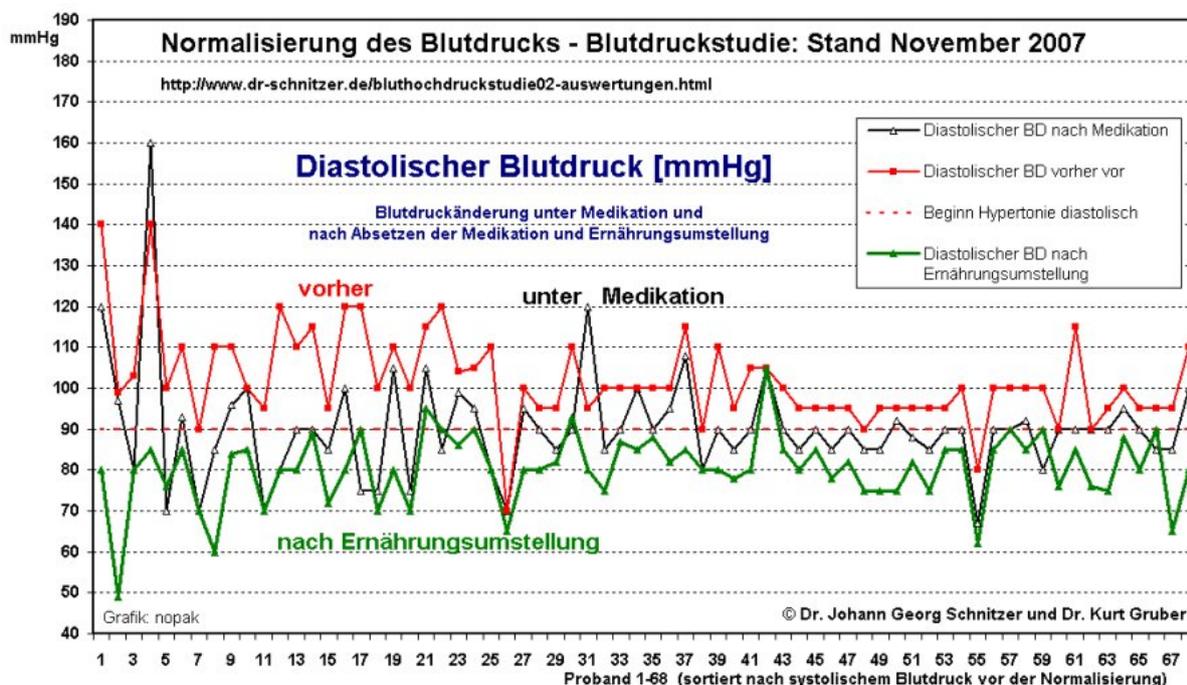
Diese Mittelwerte zeigen folgendes:

Unter der üblichen "Standardtherapie des Bluthochdrucks" blieb auch im Mittel der 90 Probanden der Studie, die zuvor blutdrucksenkende Medikamente genommen hatten, während dieser Medikation der systolische Blutdruck mit 145/90 mm/Hg oberhalb der Bluthochdruckgrenze.

Im Gegensatz hierzu normalisierte sich unter den empfohlenen Ernährungsmaßnahmen auch im Mittel der 90 Probanden, die zuvor blutdrucksenkende Medikamente genommen haben, mit 131/80 mm/Hg der Blutdruck weit unter die Bluthochdruckgrenze (WHO: 140/90 mm/Hg) in den Normalbereich hinein.



Grafik 4: **Ernährungsumstellung bei erhöhtem systolischem Bluthochdruck wirksamer als Medikation.** Jene Probanden der Studie, die zunächst teils Jahre und Jahrzehnte lang täglich Medikamente gegen ihren Bluthochdruck eingenommen hatten, sind in dieser Grafik nach ihren ursprünglichen systolischen Blutdrücken vor Pilleneinnahme sortiert (rote Kurve; Mittelwert 169 mm/Hg). Als nächstes sind die durch die Medikation erreichten abgesenkten systolischen Blutdrücke eingezeichnet (schwarze Kurve; Mittelwert 145 mm/Hg). Die dritte Kurve (grün) zeigt, auf welche Werte die systolischen Blutdruckwerte nach Umstellung der Ernährung und dem völligen Absetzen der Medikation zurückgegangen sind (Mittelwert 132 mm/Hg). Das bedeutet: Während es durch die übliche Blutdruckmedikation im Mittel mit 145 mm/Hg nicht gelang, den systolischen Blutdruck unter die Bluthochdruckgrenze von 140 mm/Hg (WHO) herunterzudrücken, normalisierte sich dieser nach Ernährungsumstellung mit einem Mittelwert von 132 mm/Hg ganz ohne Medikation von selbst.



Grafik 5: **Auch der erhöhte diastolische Blutdruck lässt sich mit Ernährungsumstellung besser als mit Medikation normalisieren.** Die rote Kurve zeigt die ursprünglichen, zu hohen diastolischen Blutdrücke der selben Probanden (die Sortierung nach ursprünglichem systolischem Blutdruck wurde beibehalten), mit einem Mittelwert von 102 mm/Hg. Die schwarze Kurve zeigt, auf welche Werte diese diastolischen Blutdrücke durch Medikation heruntergedrückt werden konnten - was mit einem Mittelwert von 90 mm/Hg gerade mal bis an die Bluthochdruckgrenze reichte. Die grüne Kurve dokumentiert die Werte, welche die selben Probanden nach Umstellung der Ernährung und vollständigem Absetzen der Medikation erreichten: Der Mittelwert von 80 mm/Hg stellt den systolischen Idealwert des gesunden Menschen dar.

Zur Erfolgsquote von Patienten, die zuvor mit Medikamenten ihren Blutdruck nicht unter die Bluthochdruckgrenze bringen konnten, dieses durch die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen zu erreichen, siehe nächste Auswertung.

Wie wirken die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen bei jenen Bluthochdruckpatienten, bei welchen die medikamentöse Behandlung den Blutdruck nicht auf die Bluthochdruckgrenze absenken konnte?

Fälle, bei welchen eine angewendete Therapie nicht die beabsichtigte Wirkung erzielt, werden als "therapieresistent" bezeichnet - eine eher unfaire Betrachtungsweise, weil die Schuld am "Versagen" dem Patienten in die Schuhe geschoben wird, während die Medizinseite "ihre Hände in Unschuld" wäscht, obwohl es doch ihre "Therapie" ist, die versagt hat.

Bei allen Probanden in der nachfolgenden Tabelle hat die übliche Pillentherapie nicht zu dem beabsichtigten Erfolg geführt; vielmehr sind bei jedem ein oder beide Blutdruckwerte oberhalb der Bluthochdruckgrenze geblieben.

Proband	Blutdruck vor Medikation		Blutdruck unter Medikation		Blutdruck unter empfohlener Ernährung	
	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch
4	150	95	145	92	120	75
5	175	105	170	95	160	90
6	165	95	165	120	131	80
10	145	90	155	90	128	76
11	160	100	145	100	128	85
13	180	120	150	100	130	80
15	190	110	165	85	157	60
18	229	99	222	97	113	49
19	212	140	212	160	120	85
23	170	100	160	95	135	80
33	145	100	135	95	128	88
34	160	100	145	95	125	82
35	160	115	160	108	135	85
39	165	100	145	85	135	75
46	150	95	150	90	128	85
62	140	110	130	100	120	80
68	184	95	160	85	137	72
73	190	110	165	96	132	84
78	150	80	144	67	134	62
79	200	110	140	93	123	85
80	180	110	160	105	120	80
83	160	105	160	105	160	105
89	160	95	155	85	120	80
90	155	95	145	85	115	75
93	175	70	165	70	150	65
94	160	95	145	90	135	85

Proband	Blutdruck vor Medikation		Blutdruck unter Medikation		Blutdruck unter empfohlener Ernährung	
	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch
95	190	100	160	100	135	85
100	150	100	130	92	129	85
101	180	115	155	105	142	95
103	165	100	155	90	140	87
104	150	90	150	90	125	76
105	178	104	148	99	132	86
107	230	140	160	120	115	80
119	170	90	168	94	119	87
121	171	92	163	93	156	85
124	180	95	150	80	118	70
128	180	145	200	160	130	85
129	175	95	145	85	145	85
130	200	105	170	85	145	75
131	165	105	145	95	120	80
139	185	100	160	95	127	75
143	240	160	145	85	130	80
146	160	105	140	95	135	85

35 dieser 43 Probanden - das bedeutet 81 % - bei welchen die übliche medikamentöse Bluthochdruckbehandlung den Blutdruck nicht normalisieren konnte, haben durch alleinige Anwendung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen und Weglassen jeglicher Medikation eine Normalisierung ihres Blutdrucks bis zur oder unter die Bluthochdruckgrenze erreichen können.

6 der restlichen 8 Fälle haben unter Anwendung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen und Absetzen der Medikation zwar keine vollständige Blutdrucknormalisierung, aber ebenfalls niedrigere Blutdruckwerte erzielt, als vorher unter Medikation.

Man beachte den 5. dieser Fälle, Proband 83, bei welchem weder die Medikation etwas an dem zu hohen Blutdruck (160/105 mm/Hg) verändert hat, noch die sehr konsequente Ernährungsänderung und das Weglassen der Medikation. Der Patient war zuvor massiv mit blutdrucksenkenden Mitteln behandelt worden (4 verschiedene Mittel, eines davon sogar 2 x täglich, also 5 Pillen täglich einzunehmen). Möglicherweise ist dadurch die natürliche Blutdruckregulation so geschädigt worden, dass sie überhaupt nicht mehr auf geänderte Bedingungen reagieren kann. Ein Hinweis auf eine Schädigung dieser Art (Imprägnationsphase nach Dr. H. H. Reckeweg) geben die fast täglich ab Mittag einsetzenden Kopfschmerzen des Probanden.

Auf Grund dieser Daten schließen wir mit einer Sicherheit von 95 % auf eine Erfolgsquote zwischen 67 % und 92 % für die Gesamtheit aller Bluthochdruckpatienten, deren Blutdruckwerte unter der üblichen medikamentösen Bluthochdrucktherapie oberhalb der Bluthochdruckgrenze geblieben sind, ihren Blutdruck allein durch Richtigestellung ihrer Ernährung zu normalisieren.

Wie viel Sinn macht es, trotz Ernährungsänderung weiter Medikamente zu nehmen?

18 Probanden hatten, wie die meisten Anderen auch, blutdrucksenkende Mittel eingenommen, bevor sie von dieser Ernährungstherapie erfuhren.

Während aber die Anderen mit der Ernährungsumstellung die Medikation beendeten, setzten diese 18 Probanden die Medikation fort, obwohl 16 von ihnen einen völlig normalen Blutdruck bekommen und auch sonst einen wesentlichen Zugewinn an natürlicher Gesundheit erreicht hatten.

Dies bedeutet eine Erfolgsquote der Blutdrucknormalisierung von 89 % bei gleichzeitiger Medikation und Ernährungsumstellung.

Dem steht eine Erfolgsquote von 90 % jener 123 Probanden gegenüber, welche die Medikation beendet und sich alleine auf die Wirkung der Ernährungsumstellung verlassen haben. Da drängt sich doch die Frage auf, ob nicht auch bei diesen 18 Probanden die Ernährungsumstellung alleine ausgereicht hätte.

Diese führt wiederum zu der weiteren Frage, welche Motivation diese 18 Probanden hatten, die Medikation trotz Normalisierung ihres Blutdrucks und einer signifikanten Besserung ihres Allgemeinbefindens fortzusetzen. Es handelt sich um die Probanden 14, 16, 21, 26, 27, 31, 41, 54, 59, 60, 64, 72, 82, 97, 106, 111, 116, 117. Hierzu einige Äußerungen dieser Probanden:

Proband 14 (Schweden; 2 Medikamente beibehalten): "Es gefiel mir, die Medikation mit der Ernährungsänderung zu kombinieren. ... Ich werde mit der Medikation nicht aufhören, da ich keine Nebenwirkungen oder was auch immer erfahren habe. ... Ihre Empfehlungen sind in Ordnung, aber Medikation ist weiter wichtig, um risikofrei zu leben." Der Arzt von Proband 14 hatte ihm wie folgt geraten: "Fahren Sie mit der Medikation fort und leben Sie mit der gesunden Diät."

Probandin 64 (Pakistan; 2 x tägl. 1 Medikament beibehalten): "Die Ärzte sind wie Engel, um nicht nur mein Leben und meine Familienbeziehung zu retten, sondern sie retten das Leben von Millionen, was sonst unkontrollierbar wäre."

Proband 116 (Deutschland; Medikamente von 5 auf 2 reduziert): Äußerung des Arztes: "Eine Ernährungsumstellung auf eine Kost nach Dr. Schnitzer würde nichts bringen." Der Proband berichtet: "An weiteren Gesprächen war der Arzt nicht interessiert. Ich bekam keinen neuen Termin. Ich suchte mir einen neuen Arzt. Er unterstützte die Ernährungsumstellung voll, bat mich jedoch, die tägliche Einnahme einer ASS 100 und einer HCT zunächst beizubehalten." Dabei ist es dann auch fast 3 Jahre später geblieben, obwohl der 70-jährige Proband feststellt: Ich bin wieder voll leistungsfähig wie früher mit 45-50 Jahren. Danke dass es Sie gibt."

Proband 21 (Deutschland; Medikamente von 3 auf 1 reduziert): "Meine Ärztin ist der Ansicht dass ich nur mit Medikamenten meinen Blutdruck in den Griff bekomme. Leider sehe ich mich gezwungen den Arzt zu wechseln. Ich verlor an überflüssigen Pfunden, und fühlte mich nach ein paar Wochen aktiver, bekam besser Luft und fühlte mich im Ganzen gesünder."

Diese vier Beispiele zeigen, dass die Motivation, trotz völliger Gesundung weiterhin täglich Pillen zu schlucken, von den Ärzten ausgeht. Die Medizin ist offenbar unfähig, einmal als Bluthochdruck-Patienten eingefangene Menschen, nachdem diese sich aus eigenem Antrieb geheilt haben, freiwillig in die natürliche Gesundheit zu entlassen. Wo käme die Hälfte der Ärzteschaft schließlich hin, wenn sie selbst zugeben müsste, dass man sie nicht mehr braucht. (Etwa die Hälfte der Einnahmen der fast 300.000 Ärzte in Deutschland werden von chronisch krank gehaltenen Bluthochdruckpatienten generiert, wie eine Studie der Technischen Universität Dresden im Jahr 2002 in 2000 Arztpraxen am deren 45.000 Patienten ergab).

Hier werden die fundamentalen Interessenkonflikte des Arztes mit sich selbst und zwischen Arzt und Patient deutlich.

Der Arzt trägt zwar die hehre Fahne seiner Berufsethik vor sich her, die sich auf den Eid des Hippokrates beruft, in welchem unter Anderem steht: "Die diätetischen Maßnahmen werde ich nach Kräften und gemäß meinem Urteil zum Nutzen der Kranken einsetzen, Schädigungen und Unrecht aber ausschließen." Aber das Einkommen des Arztes wächst mit der Zahl der Kranken, nicht der gesunden Menschen. Bei Anwendung der dieser Studie zugrunde liegenden Erkenntnisse müssten ca. 150.000 der 300.000 Ärzte in Deutschland ihre Praxen schließen und den Beruf wechseln.

Die Interessen des Patienten sind dem diametral entgegengesetzt. Er will, wenn erkrankt, so schnell und so dauerhaft wie möglich wieder gesund werden. Wenn ihm die Medizin das nur widerwillig oder überhaupt nicht bringt, muss der Patient die Wiederherstellung seiner Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Mitgeteilte Beschwerden aller 150 Probanden der Studie bei Bluthochdruck, ohne (vor) Medikation

Folgende Beschwerden bei Bluthochdruck, so lange dieser nicht medikamentös behandelt wurde, haben die 150 Probanden der Studie mitgeteilt (mehrfach mitgeteilte Beschwerden sind auch mehrfach aufgeführt):

Abgeschlagenheit,	Erregbarkeit, leichte
Aktivitätsbedürfnis, gesteigertes,	Fußschmerzen,
Alpträume, gelegentliche,	Gedächtnislücken,
Angina Pectoris,	Gefühl als wenn das Blut kocht,
Angst,	gehetzt,
Angstzustände,	Gelenkschmerzen,
Angstzustände,	Gereiztheit,
Antrieb, innerer, fehlte,	Gesichtsfeld, zur Hälfte ausgeblendet
antriebslos,	bis zu 30 min,
Antriebslosigkeit,	Gewichtszunahme,
apathisch,	Gewichtszunahme,
Atemaussetzer, ständige,	Halsschlagader, Klopfen an der,
Atemnot,	Hände, geschwollene,
Atmungsaussetzung,	Hände, Zittern der,
Aufbrausend,	Hände, zittrige,
aufgewühlt,	Handgelenkschmerzen,
Augenflimmern,	Herzfrequenz, hohe,
Augen , fast unerträglicher Druck auf den,	Herzinfarkt,
Augen, fast immer Sternchen vor den,	Herzinfarkt,
Brust, Schmerzen in der,	Herzklopfen,
Brustgegend, Engegefühl in der,	Herzklopfen,
Brustschmerzen,	Herzklopfen,
Depressionen,	Herzklopfen,
Druck auf der Brust,	Herzklopfen bei Anstrengung,
Druck im Kopf,	Herzklopfen wenn auf rechter Seite liegend,
Druck im Kopf,	Herzneurose,
Druck im Kopf,	Herzpoltern,
durchschlafen nicht mehr,	Herzrasen,
Durchschlafstörungen,	Herzrasen,
Durchschlafstörungen,	Herzrasen,
Durchschlafstörungen,	Herzrasen,
Einschlafstörungen,	Herzrasen,
Einschlafstörungen,	Herzrasen,
Energielosigkeit,	Herzrasen,
energie- und kraftlos,	Herzrhythmuschwankungen,
Engegefühl in der Brust,	Herzrhythmusstörungen,
Erbrechen,	Herzrhythmusstörungen,
erkältet, häufig,	Herzschlag spüren,
	Herzschlag, pulsierender zweiter (Brustbein),

Abgeregt, sehr;
Abgeschlagenheit;
Abhängigkeit von der Medizin;
Abhängigkeitsdruck von der Medizin;
Aggressivität (mich stört die Fliege an der Wand);
Alpträume, gelegentliche;
Alpträume, sehr oft;
Alpträume (hatte ich vorher nie);
Alpträume, nachts ständig schreckliche; alt fühlen;
Angstzustände;
Angstzustände;
Antrieb, keiner mehr;
antriebslos;
Antriebslosigkeit;
Antriebslosigkeit;
Antriebsminderung;
Antriebsschwäche;
Antriebsschwäche;
Apathie;
Arythmie;
Atemlosigkeit;
Atemnot;
aufbrausend, schnell;
Aufwachen morgens schweißgebadet und mit starkem Herzklopfen;
Ausdauersport nicht möglich;
Augenmigräne;
Augen, beim Aufstehen schwarz werden vor den;
Bauchkrämpfe;
Beine, angeschwollene;
Beine, nachts Krämpfe in den;
Beine, schmerzende;
Beklemmungsgefühl;
Belastbarkeit, körperliche stark beeinträchtigt;
Benommenheit;
Benommenheit;
Blähungen;
Blutdruckabfall;
Blutdruckschwankungen,
Blutzuckererhöhung (durch Concor 5+);
Blutzuckerspiegel erhöht;
Blutzuckerspiegel plötzlich zu niedrig, so dass ich ohnmächtig werde;
Bronchial-Katharr, Neigung zu;
Brust, Engegefühl in der;
Brustenge;
Brustenge;
Brustkrebs-Operation;
Darmkrebs Operation;
Darmentzündung;
Denken, Unfähigkeit zu;
Depression;
Depression;
Depression (neben sich stehen, nicht im Hier und Heute);
Depressionen;
Depressionen;

Depressionen;
Depressionen;
Depressionen;
Depressionen, starke;
depressiv;
Distanz zur Realität;
Durchblutung, schlechte (Hände und Füße);
Durchblutungsstörungen an Extremitäten;
Durchfall;
Durchfall;
Durchschlafstörungen;
ED (erektiler Dysfunktion);
Energie (ohne);
energielos;
Energielosigkeit,
Entzugserscheinungen, sehr starke, beim Absetzen von Nebilet;
Erektionsfähigkeit, keine;
Erektionsprobleme;
Erektionsstörungen;
Ermüdung, schnelle;
Ermüdung, schnellere;
Erschlaffungen, körperliche;
Erschöpfung;
Extremitäten taub;
Fehlsichtigkeit;
Fersen, schmerzende;
Füße, geschwollene;
Füße, schmerzende;
Füße, ständig kalte;
gedämpft;
gedämpft, alles wie;
Gefühl, mein Herz würde gebremst;
Gefühl von Tabletten abhängig zu sein;
Gehen, unsicheres;
Gelenke, Schmerzen in den;
Gereiztheit;
Gesichtsfeld, manchmal Farbflecken im;
Gewichtszunahme;
Gewichtszunahme auf 105 kg;
Gewichtszunahme, starke;
Gewichtszunahme, starke;
Gichtanfall;
Gichtanfalle;
Gleichgewichtsstörungen;
Gliederschmerzen;
Haarausfall;
Hände, angeschwollene;
Hände, geschwollene;
Hände, ständig kalte;
Harnverhalt, totaler;
Hautveränderungen;
Hautausschläge;
Herzgegend, nächtliche Druckbeschwerden (Beklemmungen) in der;
Herzinfarkt trotz Medikamente (besser deshalb!);
Herzklopfen;
Herzklopfen bei Anstrengung;
Herzrasen;

Herzrasen;	Kurzatmigkeit;
Herzrasen;	Kurzatmigkeit;
Herzrasen;	Kurzatmigkeit;
Herzrasen,	Kurzatmigkeit;
Herzrasen;	Kurzatmigkeit;
Herzrhythmusstörung;	Kurzatmigkeit im Beruf und beim Sport,
Herzrhythmusstörungen;	Lebensqualität, eingeschränkte;
Herzrhythmusstörungen;	Lebensunlust;
Herzrhythmusstörungen;	Leistungsfähigkeit, mangelhafte
Herzrhythmusstörungen;	bei sportlicher Betätigung;
Herzschläge, unregelmäßige;	Leistungsfähigkeit, reduzierte;
Herzschmerzen;	Leistungsfähigkeit, sehr stark verminderte,
Herzstechen;	im Beruf und beim Sport (Kurzatmigkeit)
Herzstechen;	Leistungsfähigkeit, unbefriedigende
Heuschnupfen;	Leistungsfähigkeit reduziert,
Hexenschuss;	körperliche;
Hitzewallungen;	Leistungsschwäche, häufig;
Hüftschmerzen;	Leistungsschwäche bei allen
hungrig;	körperlichen Betätigungen;
Hustenreiz;	leistungsunfähig;
HW-Syndrom;	Lethargie;
Impotenz;	Libido nachlassende;
Jucken in der Leiste, starkes, beidseitig;	Linksdrall, plötzlich auftretender
Konzentrationsschwäche;	(musste nach links gehen oder umfallen);
Konzentrationsschwäche;	Luftnot bei Belastung (z.B. Treppensteigen);
Konzentrationsschwäche;	Lustempfinden mangelhaft;
Konzentrationsschwäche;	lustlos;
Konzentrationsschwäche;	lustlos;
Konzentrationsschwierigkeiten, starke	Lustlosigkeit;
(häufige Fehler bei der Arbeit); ;	Lustlosigkeit;
Konzentrationsstörungen, massive,	Lustlosigkeit;
vor allem unter Zeitdruck;	Magenbeschwerden;
konzentrieren auf Zahlen usw. schlecht;	Magenschmerzen;
Kopf, Druckgefühl im;	Mattigkeit;
Kopfgefühl dumpf;	Misempfindungen;
Kopf, keinen klaren;	Motivation, keine;
Kopf, Kribbeln im (bei schnellem Gehen);	müde (stetig);
Kopf, Rauschen im;	müde, ausgesprochen, trotz 10 Std. Schlaf;
Kopf, Verstimmung im;	müde, häufig sehr;
Kopfhaut, extrem schuppige;	müde (vermehrt);
Kopfkribbeln, verstärktes;	Müdigkeit;
Kopfseusen;	Müdigkeit;
Kopfschmerzen;	Müdigkeit;
Kopfschmerzen, öfter mal;	Müdigkeit;
KRANK;	Müdigkeit;
krank, fühlte mich;	Müdigkeit;
Kribbeln;	Müdigkeit;
Kribbeln linke Gesichtshälfte;	Müdigkeit (zum Schluss aggressiv);
Kribbeln in den Fingerspitzen;	Müdigkeit, allgemeine;
Kurzatmigkeit;	Müdigkeit, extreme;

Müdigkeit, ständige;	Schwäche, allgemeine;
Müdigkeit, ständige;	Schwächeanfall;
Nasenbluten, gelegentliches;	Schwangerschaftsgestose;
Nasennebenhöhlenentzündung, häufig;	Schwangerschaftsgestose;
Nasenschleimhäute angeschwollen;	Schweiß;
Nebewirkungen, viele;	Schweißfüße;
Nervenflattern i. d. Nacht;	Schwellungen auf der Haut;
Nervosität;	Schwindel;
Niedergeschlagenheit;	Schwindel;
Ohrenrauschen;	Schwindel;
Ohrenrauschen;	Schwindel;
Ohrensausen;	Schwindel;
Ohrensausen nachts;	Schwindel;
Orientierungsprobleme, kurzfristige;	Schwindel;
orthostatische Regulationsstörung;	Schwindel;
Panikattacken;	Schwindel;
Panikattacken;	Schwindel;
Potenz, nachlassende;	Schwindel;
Potenzprobleme;	Schwindel;
Potenzstörungen;	Schwindel, ab und zu;
Potenzstörungen;	Schwindelattacken;
Präeklampsie (hypertensive Schwangerschaftserkrankung, Proteinurie, Ödeme);	Schwindelgefühl;
psychisch schlecht drauf;	Schwindelgefühl;
Puls extrem niedrig und stieg unter Belastung nicht an;	Schwindelgefühl;
Puls, hoher;	Schwindelgefühle;
Puls (Ruhe-) unter 50;	Schwindelgefühle;
Puls unter 50;	Schwindelgefühle;
Puls, sehr niedriger;	schwindelig, ständig;
Pulsfrequenz, drastische Reduzierung der;	Schwitzen;
Pulsschlag, langsamer;	Schwitzen bei geringsten Anstrengungen;
Raynaud-Syndrom an Fingerkuppen (Kapillarkrämpfe, kann zum Absterben der Fingerkuppen führen);	Schwitzen, ständiges;
Rückenschmerzen;	Sehen, verschwommenes;
Rheuma;	Sehkraft, Beeinträchtigung der (Doppelsehen, extreme Kurzsichtigkeit);
Rötungen;	Sehstörungen, latent auftretende;
Rückenverspannungen;	Sex-Aktivitäten beeinträchtigt;
ruhig, zu;	Sexuelle Probleme (Impotenz);
Schärfeverlust, zeitweiliger, beim Sehen;	Sodbrennen;
Schlafbedarf, großer,	Stimmung herabgesetzt;
Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit;	Stressanfälligkeit;
Schlafstörungen;	Stuhl funktionierte nicht richtig;
Schlafstörungen;	Suizidgedanken;
Schlafstörungen;	Todesangst;
Schlafstörungen;	Trockenheit im Mund, dauernde;
schlapp;	Thrombozytenabnahme, starke (durch Acupro 5);
schlapp;	Triglyceride, Zunahme der;
schlapper und konnte fast nicht mehr arbeiten;	Übelkeit;
Schlappheit;	Übelkeit;
Schlappheit, ständige;	Übelkeit;
Schmerzen in der Herzgegend;	Übergewicht;
Schmerzen in der Brust;	Unausgeglichenheit;
Schmerzen, leichte, in der linken Brustgegend;	Unbetroffenheit, Gefühl von;
Schnarchen mit Atemaussetzern ständig;	unkonzentriert;
Schnarchen, starkes, mit Atemaussetzung;	Unkonzentriertheit;

Unlust;
Unlust, sexuelle;
Unlust, sexuelle;
Unternehmungslust, keine;
Unwohl;
Unwohlempfinden, allgemeines;
Unwohlsein;
Unwohlsein;
Unwohlsein;
Unwohlsein, allgemeines;
Unwohlsein, allgemeines;
Unwohlsein, allgemeines;
Uninverhalten;

urologische Probleme;
verlangsamt;
Verdauungsprobleme;
Vergesslichkeit;
Verstimmung im Kopf;
Verstimmungen, depressive;
Völlegefühl, ständiges;
Vorhofflimmern;
Wasserlassen, Probleme beim;
Wohlfühlen, kein;
Zehen bis zum Vorderfuß
kalt bzw. gefühlsfern.

Diese gegenüber unbehandeltem Blutdruck (280 Beschwerden = 1,87 Beschwerden pro Proband ohne/vor Medikation) um ca. 37,5% vermehrten (385) Beschwerden konzentrieren sich von vorangehend 150 auf diejenigen 90 Probanden, die dann blutdrucksenkende Medikamente einnahmen, bevor sie die Ernährung änderten und die Medikation absetzten. Das ergibt 4,28 Beschwerden pro Proband unter Medikation.

Diese Zunahme der Beschwerden durch die Medikation erklärt sich daraus, dass die Grenze der Möglichkeiten, die der Körper vor der Medikation hatte, um verengte Gefäße und dicker gewordenen Blut durch einen höheren Blutdruck zu kompensieren, durch die Medikation künstlich sehr wesentlich herabgesetzt worden ist.

Da hierdurch die Versorgung mancher Gewebe und Organe mit Sauerstoff und Energie noch mangelhafter wird, vermehren sich auch - logischerweise - die hierdurch verursachten Beschwerden. Das erklärt auch, warum trotz aller Bluthochdruckmedikation immer noch jeder zweite Zivilisationsbürger an den Folgekrankheiten des Bluthochdrucks verstirbt, die Medikation also davor nicht schützt.

Beschwerden nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation

Die folgenden Beschwerden nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation (so weit vorher solche eingenommen worden war) werden von den 123 auswertbaren Probanden der Studie berichtet. Insgesamt haben nur 11 von 150 Probanden überhaupt noch restliche Beschwerden gemeldet, und zwar:

Atemnot (weniger);
AP-Effekte nicht mehr so stark;
Diagnose von Herzrhythmusstörungen (die weg sind) auf „Kurzatmigkeit“ geändert;
ED-Probleme, noch immer;
Herzklopfen (weniger);
Schnarchen, nur noch gelegentliches, (jetzt) ohne Atemaussetzer;
Schulterschmerzen (langjährig behandelt ohne Erfolg) sind zu 90 % verschwunden;
Schwindel (weniger);
Zehen, eingeschlafene bessern sich von Tag zu Tag,
Kopfschmerzen,
Blähungen, anfangs Bauchschmerzen.

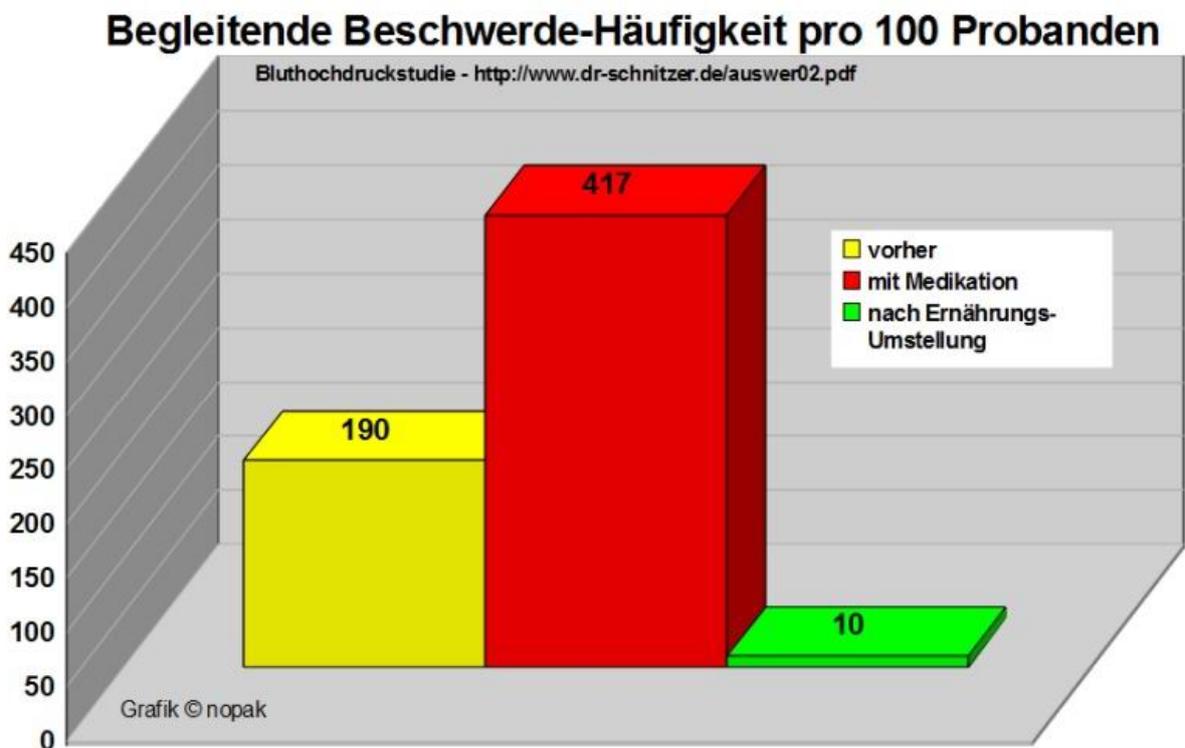
Das sind nur noch 0,1 Beschwerden pro Proband. Durch die Ernährungsumstellung und das Absetzen der Medikation konnte die Selbstregulation des Organismus - aufgrund der durch natürliche, artgerechte Ernährung bewirkten Normalisierung des Blutgefäßsystems und der Blutviskosität - den Blutdruck auf normale Werte herunter fahren. Damit ist trotz des nun nicht mehr erhöhten Blutdrucks die Versorgung aller Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Energie gesichert. Das erklärt, warum nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation kaum mehr Beschwerden auftreten, und die wenigen restlichen Beschwerden im Abheilen begriffen sind.

Vergleich der Beschwerdeshäufigkeiten vor und unter Medikation, und nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation

Folgender Vergleich ergibt sich aus den Beschwerdenlisten, umgerechnet auf 100 Probanden:

Vergleich der Beschwerdeshäufigkeit pro 100 Probanden			
pro 100 Probanden	Beschwerden vor Medikation	Beschwerden unter Medikation	Beschwerden unter empfohlener Ernährung (Medikation abgesetzt)
Stand 2009	190 Beschwerden	417 Beschwerden	10 Beschwerden
Stand 2010	187 Beschwerden	428 Beschwerden	9 Beschwerden

(die nachfolgende Grafik wurde mit dem Stand 2009 erstellt)



Grafik 6: Pillenbehandlung des Bluthochdrucks lässt die Beschwerden explodieren; Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation lässt sie (und den Bluthochdruck) verschwinden. Der Mensch geht vor allem dann zum Arzt, wenn er Beschwerden hat. Er will, dass der Arzt ihn von diesen befreit. Wenn der Arzt nun Bluthochdruck als Ursache der Beschwerden ausmacht und Pillen dagegen verschreibt, darf der zum Patienten mutierte, an die ärztliche Kunst glaubende Mensch zu Recht erwarten, dass durch die Einnahme der Pillen der Blutdruck normal wird und die laut Arzt von diesem verursachten Beschwerden verschwinden. Was aber, wenn trotz Medikation der Blutdruck erhöht bleibt und die Beschwerden nicht verschwinden, sondern sich vervielfachen? "Keine Wirkung ohne Nebenwirkungen", wird der Arzt argumentieren und - wegen ungenügender Wirksamkeit - eine Erhöhung der Dosierung und der Zahl der täglich einzunehmenden Medikamente verordnen (womit gleichzeitig Anzahl und Schwere der "Nebenwirkungen" zunehmen). Der Patient leidet, ist verstimmt und beginnt, sich selber sachkundig zu machen (was geht, seit es das Internet gibt). Er stellt seine Ernährung auf die empfohlene artgerechte und natürliche Ernährung um, gibt die Pillenschachteln dem Apotheker zur Entsorgung (Sondermüll!) zurück, und während die Beschwerden erheblich schneller dahinschwinden als in den Medien das Polareis durch die Klimaveränderung, rückverwandelt er sich vom Patienten wieder in den gesunden Menschen, der er früher - viel früher - schon einmal gewesen war. Die Medizin aber wird wohl noch einige Zeit (nach Max Planck 50 Jahre) brauchen, bis sie zur Kenntnis nimmt, dass die Pillenbehandlung des Bluthochdrucks obsolet (out, überholt, von gestern) ist, die Parole von der "Unheilbarkeit" des Bluthochdrucks ihre Glaubwürdigkeit eingebüßt hat, und dass damit auf absehbare Zeit jene 50 % des Gesamtumsatzes, die derzeit der Bluthochdruck generiert, verloren gehen - oder eben durch die "innovative Findung" neuer, sich ähnlich ausbreitender chronischer Zivilisationskrankheiten ersetzt werden müssen (Kandidaten gibt es bereits: [Diabetes](#) und [Hirnsuffizienz](#)).

Dieser Vergleich der Beschwerdeshäufigkeit vor Medikation, unter Medikation, und nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation zeigt besonders deutlich, dass

- die Verordnung von blutdrucksenkenden Mitteln bei Bluthochdruck falsch ist und eine "Verschlimmbesserung" für den Patienten zur Folge hat;
- "Nebenwirkungen" nicht nur ein Hinweis darauf sind, dass Mittel Wirkungen entfalten (schulmedizinische Begründung: "Keine Wirkung ohne Nebenwirkung"), sondern eine solche Häufung von "Nebenwirkungen" vielmehr ein Hinweis darauf ist, dass diese Mittel *die falschen* Wirkungen entfalten;
- die kausale Maßnahme der Ernährungsumstellung (Eliminierung der Ursachen des Bluthochdrucks aus der Kost, Einführung der wichtigsten Gesundheitsgrundlagen in diese) nicht nur der richtige, sondern auch der angenehmste, mit den geringsten Beschwerden verbundene Weg ist: Diese hat den höchsten Wirkungsgrad mit den geringsten Nebenwirkungen.

Über die Normalisierung des Blutdrucks hinausgehende Erfahrungen der Probanden nach Ernährungsänderung und Absetzen der Medikation

Die auswertbaren 123 Probanden der Studie haben folgende Erfahrungen, über die Normalisierung ihres Blutdrucks hinausgehende Beobachtungen und Zunahmen ihrer konstitutionellen Gesundheit und Lebensqualität nach Ernährungsänderung und Absetzen der Medikation mitgeteilt:

"Erst nachdem ich gemäß Dr. Schnitzer meine Ernährung umgestellt habe, sind alle Werte im unteren Normbereich, so dass auch mein neuer Arzt erstaunt ist über meine gesundheitliche Verfassung. Es könnte sicherlich noch etwas besser gehen, würde ich 100 % nach Dr. Schnitzer leben. Die jetzigen Veränderungen sind allerdings derart eklatant, dass ich sie jedem weiterempfehle, auch wenn er/sie es nicht wissen wollen. Ich fühle mich sauwohl dabei und möchte mich dafür noch einmal bedanken. Die Bücher lesen sich außerdem sehr gut." Herr A. B. (38), 29.11.2002.

"Gewichtsverlust von 89 auf 82 kg (bei 191 cm Größe). Fit wie ein Turnschuh. Solche Kondition hatte ich als Jugendlicher nicht. Seitdem keine Krankheit mehr. Seit wenigen Monaten habe ich eine Arbeitsstelle in der Industrie angenommen, die mich noch sehr stresst ... habe auch nicht mehr jeden Tag Zeit, mein Essen selbst zuzubereiten ... in unserer Kantine ist der Kauf von gesunden Komponenten an den Kauf der Fleischkomponente gebunden. Mir wurden die Karotten entzogen, weil sie zum Wochenmenü dazugehören ..." Herr T. K. (30), 29.11.2002.

"Rundum verbessertes Wohlbefinden. Ich bin froh, auf Dr. Schnitzers Hinweise gestoßen zu sein und konnte so vermeiden, lebenslang an ein oder mehrere Medikamente gekettet zu werden." Herr W. Z. (46), 25.01.2003.

"Ich fühlte mich sofort nach Absetzung der blutdrucksenkenden Mittel und nach der Kostumstellung sehr gut. Der gute Zustand meiner Gesundheit hat angehalten, ich bin stabil, habe kaum Erkältungen, und der Wunsch nach Sex ist auch wieder gekommen." Herr W. M. (64), 30.11.2002.

"Habe eben meinen Blutdruck gemessen, während ich das schreibe: 131/80! Ich fühle mich sehr wohl, habe wieder Freude am Leben, kann wieder besser denken, habe 9 kg abgenommen: Es geht mir sehr gut! Mein Problem ist: Es ändert sich, sobald ich anfangen ein "normales" Essen zu mir zu nehmen. Das dürfte ich nie wieder! Schaffe ich das? Ich halte sehr viel von Ihrer Therapie! Herzlichen Dank für Ihren Rat, sehr geehrter Herr Dr. Schnitzer!" Frau K. K. (48), 30.11.2002.

"Schwellungen an Beinen und Händen und die Kopfschmerzen verschwanden sofort. Ausschläge an den Beinen ungefähr nach 1 Jahr weg. Die Kopfschmerzen traten nach 1 Jahr wieder auf und sind, seit ich schwarzen Tee meide, weitgehend weg ... Zusammenfassend ist zuzagen, dass ich die

Wirkung von Frischkost unmittelbar spüre. Esse ich einige Tage Müsli, Salate und Obst, fühle ich mich leicht und locker. Nach Fleischkost und Zerkochtem dumpf und niedergedrückt. Danach treten dann auch meistens die Kopfschmerzen auf. Belastend ist das Verhältnis zu den Personen im näheren Umfeld. Eine derartige Ernährung wird von den meisten Mitmenschen lächerlich gemacht, nicht toleriert und sogar hintertrieben." Herr G. B. (52), 02.12.2002.

"Meine Kopfschmerzen sind verschwunden, überhaupt nicht mehr müde, geistig voll fit und vital. Mein Leben hat sich zum Positiven verändert." Herr H. K. (42), 13.02.2003.

"Gewichtsreduzierung um 7 Kilo in 6 Wochen, keine Kopfschmerzen, keine Rückenschmerzen, dünne Hände, keine Probleme mehr beim Wasserlassen, mehr Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers, kein Schwindel mehr. Jeden Tag bekomme ich ein Stückchen meiner Gesundheit zurück. Ich werde diese Ernährung weiterempfehlen und immer weiter führen." Frau G. B. (39), 14.03.2003.

"Ich fühle mich vital, lebensfreudig, keine Depressionen mehr, Hände und Füße sind wieder schlank, kein Herzstechen mehr, 6 Kilo Gewichtsverlust. Ich hab's ja nicht geglaubt, aber ich hatte nichts mehr zu verlieren. Nachdem ich jahre- oder gar jahrzehntelang an Bluthochdruck litt, gegen den ich zuletzt Atacand plus, Aspirin cardio und wegen des Cholesterins Selipran verschrieben bekam, bin ich heute beschwerdefrei! Danke, danke, danke! Vor Weihnachten (also vor gerade 3 Monaten) saß ich nur noch lethargisch und depressiv herum, nachts weinte ich, anstatt zu schlafen. Ich kannte mich selbst nicht mehr, ich hatte keine Lust mehr, zu leben. Dabei war ich früher eine lebensfrohe Frau (56 Jahre, nach Polio im Rollstuhl). Da mein Mann nicht mehr zusehen konnte, wie ich mich veränderte (dank der Medikamente von unserem Hausarzt!), nahm er mich notfallmäßig mit zu Herrn Dr. G. W. in Z. Dieser machte mich auf Ihr Büchlein "Risikofaktor Bluthochdruck ..." aufmerksam. Nach der Lektüre war ich überzeugt: Das ist der Weg, den ich gehen will. Ich hatte, wie gesagt, nichts mehr zu verlieren. Und siehe da: Nach strenger Einhaltung Ihrer Diät konnte ich bereits eine Woche nach Beginn sämtliche Medikamente absetzen! Nun halte ich mich seit drei Monaten an Ihre Diät und habe keinerlei Schwierigkeiten mehr. Sämtliche Blutwerte sind optimal! Noch kann ich es kaum glauben. Ich fühle mich wieder vital und gesund und habe als schöne Nebenerscheinung erst noch 6 Kilo abgenommen. Ein Risikofaktor bleibt natürlich: Der Bewegungsmangel. Doch denke ich, dass ich mit dieser gesunden Nahrung weiterhin ein gutes, befriedigendes Leben führen und mich wieder meinen künstlerischen Tätigkeiten widmen kann. Ich bin unendlich dankbar und empfehle die Diät allen, die es wissen wollen. Ich werde oft gefragt, weil man mir den Unterschied gut ansieht." Frau L. W. (56), 24.03.2003.

"Mein Arzt war erstaunt, dass jemand den Ehrgeiz überhaupt aufbringt, diesen Weg zu gehen, aber hat mich prinzipiell unterstützt und mir sogar schriftlich meine Wiedergesundung bescheinigt. Gewichtsverlust von z.Zt. 12 kg in 3 Monaten. Blutdruck normal, regelmäßige Verdauung, besseres Haarwachstum, kein Ohrenrauschen und Schwindel mehr, keine Kopfschmerzen mehr, Erkältungen klingen schneller ab und sind nicht mehr so heftig, geringere Schweißbildung und kaum Geruch, Zustand der Zähne bessert sich und weniger Zahnbelag, glattere Haut, Leistungsfähigkeit beim Sport steigt. Ich fühle mich wie neu geboren, da sich sämtliche Zimperlein vollständig abgestellt haben, so dass ich in meinem Körper nichts Störendes mehr wahrnehme. Ich kann nur jedem empfehlen nach dieser Form zu leben, da sich die Lebensqualität in jeglicher Beziehung verbessert. Zunächst empfundene Einschränkungen in der Ernährung verschwinden nach einigen Wochen und Abneigung gegenüber der früheren Ernährungsweise nimmt zu. Sämtliche von Herrn Dr. Schnitzer aufgestellte Thesen konnte ich an mir selbst beobachten." Herr M. F. (36), 24.03.2003.

"Alle Beschwerden verschwanden in kürzester Zeit. Ich fühle mich wieder fit und leistungsfähig und schlafe erholsam. In 10 Wochen habe ich ohne Hunger 14 Kilo abgenommen bei einer Körpergröße von 173 cm und einem Anfangsgewicht von 84 kg. Ich werde auf jeden Fall weitermachen, da kleinste Ausrutscher in der Diät meiner Gesundheit nicht gut tun, obwohl ich diese Ausrutscher sicherlich bewusst herbeiführe und auch irgendwie manchmal brauche." Herr M. P. (31), 24.03.2003.

"Ich nahm zwanzig Pfund ab, habe eine bessere Verdauung, keine Blähungen, Stuhlverstopfung geheilt, Blutdruck großartig verbessert ohne Medikation. Ich habe die Blutentnahmen noch nicht begonnen, um die Ausgaben für Arztbesuche zu vermeiden. Ich werde damit anfangen, wenn ich in der Lage sein werde, es selbst zu machen, oder jemanden habe, der es für mich zu einer niedrigen Vergütung tun kann." Mr. A. H. (65), 04.11.2001.

"Ich verlor 5-7 Pfund an Speck, wurde stabiler, und ich habe mehr Energie. Auch habe ich ein besseres Gefühl von mir selbst, und nehme viel bewusster wahr, was ich zu Essen brauche, um gesund zu bleiben. Ich habe vor, für den Rest meines Lebens anhand Ihrer Vorschläge darauf zu achten, was ich esse, mich genügend zu bewegen, mein Gewicht unter Kontrolle zu halten, zu meditieren, mit tiefen Atemzügen zu entspannen, und genügend Schlaf zu bekommen. Im Älterwerden hoffe ich, meinen Blutdruck unter Kontrolle zu halten, um das hohe Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen zu vermeiden, die 50 % unserer Gesellschaft erfahren müssen. Danke für Ihre fortlaufende Forschung auf diesem Gebiet." Ms. D. R. (52), 07.11.2001.

" Ich habe kein Herzklopfen und keine unregelmäßigen Herzschläge mehr. Ich fühle mich glücklicher als ich mich seit langer Zeit gefühlt habe. Ich habe mehr Energie. Ich musste nicht viel in meiner Ernährung ändern, da ich seit 30 Jahren weder Fisch, noch Fleisch, noch Eier oder Geflügel gegessen habe. Wir hatten immer eine Schüssel voll Salat am Abend, und Früchte am Morgen. Ich aß nur deutsches Roggenbrot, aber jetzt backe ich mein eigenes Brot mit Mehl aus biologisch angebautem Weizen, das ich zuhause direkt vor dem Backen mahle. Und ich habe angekeimte Getreidekörner und Hülsenfrüchte aus biologischem Anbau. Weder trinke noch rauche ich, aber ich vermisse meine hausgemachte Schokolade." Mrs. J. U. (73), 07.11.2001.

"Gefühl von Rundum-Gesundheit, die Nachtschweiß haben aufgehört, keine Zeichen von Schlafapnoe [= Atemstillstand im Schlaf] mehr :) keine Maschine mehr! Gewichtsabnahme ist langsam, aber auch nicht gesucht, gerade passend, keine Kopfschmerzen mehr. Sie haben mein Leben verändert. Ich habe mit dieser Krankheit seit 12 Jahren gelebt, und fühle die Last der Medikamente von meinen Schultern genommen. Ich habe meine Erfahrungen vielen Freunden mitgeteilt, die Diabetes, Bluthochdruck und generelle Fettsucht haben. Sie sind ein Lebensretter, danke."
Mr. P. C. S. (33), 05.11.2001.

"Geringere Neigung zu Muskelkater, Kräftezuwachs, vorher früh täglich 4 Liegestütze und schlagartig war die Kraft weg, jetzt jeden Morgen locker 10 Stütze mit langsamem Kraftnachlass ab 8-9. Ab der 11. Woche wieder volle Erektion ohne Zeitlimit bis zur Ejakulation, kam schlagartig auf einmal wieder. Da stimmt der Kopf auch wieder. Gewichtsreduktion um 9 kg, deshalb auch weniger Cortison 7,5 mg alternierend alle 2 Tage. Da wir lange auf Reise waren ist der Bekanntenkreis etwas verblüfft über meine Schlankheit. Keine Blutdruckmedikamente mehr zu nehmen stößt auf Skepsis, letzte Woche hatte ich Termin Herzschrittmacherkontrolle und Prostatavorsorge. Kardiologen waren über Ergebnisse beeindruckt, aber nur bla, bla, bla, als ich ihnen mein Buch "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" gab; traurig. Urologin meinte ich sei gut in Form, und sie hätte jetzt auch 6 kg durch Reduzierung von Kohlenhydraten erreicht. Mehr war nicht drin. Also freut es mich für mich selbst. Das einzige was momentan stört ist mein zu großes Fell, da schlackert die Haut, aber meine Ärztin meint da würde sich im Lauf der Zeit einiges noch positiv tun. Bin Jahrgang 1934. Aderlässe würde ich gern wegen dem diastolischen Druck machen, aber ab Mitte Mai - Mitte September leben wir ziemlich autark auf unserem Segelboot in Skandinavien. Aber danach geht es los, die Kasse zahlt es nicht. Hier weiß ich noch nicht so recht, Hausarzt oder Heilpraktiker."
Herr P. Q. (68), 30.04.2003.

"Ich verlor an überflüssigen Pfunden, und fühlte mich nach ein paar Wochen aktiver, bekam besser Luft und fühlte mich im Ganzen gesünder. Ich kann jedem Hochdruckpatienten nur empfehlen sich genauestens über die Krankheit und alternativen Behandlungsmöglichkeiten zu erkundigen."
Herr H. E. (51), 13.05.2003.

"Eigentlich kann man keine Vergleiche vor und nach einem Herzinfarkt machen! Um so wichtiger ist es die Unterschiede der Medikamenten-Behandlung zur 'Schnitzer-Diät' zu wissen. Ohne meinen Herzinfarkt wäre ich richtig gesund!!!! Bis auf gelegentliche Übelkeit bei Lage-Änderungen bin ich top fit. Der Anfang, ohne einen persönlichen Grund (wie Herzinfarkt) seine Essgewohnheiten zu ändern, ist sehr schwer. Aber es kann Sie genau vor diesem persönlichen Grund schützen. Ich habe mich leider erst nach dem Herzinfarkt intensiv um meine Gesundheit gekümmert! Nicht vergessen möchte ich, auf den Diabetesverlauf hinzuweisen. Ich spritze jetzt 3 x pro Woche und nur weil ich von der Richtlinie abweiche. Eine für Diabetiker wichtige Erkenntnis - ich nenne sie Diabetikerschleife: Sündigen heißt mehr spritzen, mehr spritzen heißt mehr Hunger, mehr Hunger heißt mehr sündigen. Ganz zu schweigen von den Unterzuckerungen, die Sie ohne Spritzen ja nicht hätten! Diese Zusammenhänge sind alle jederzeit reproduzierbar. Für mich ist es ein Verbrechen an der Menschheit, dass die natürlichen Mittel nicht publiziert werden!" Herr H. W. (56), 17.05.2003.

"Innerhalb 3 Wochen nahm ich 12 kg ab und fühlte mich schon nach der 1. Woche besser. Bei meinem nächsten Besuch beim Hausarzt war das Ergebnis schon sichtbar. Cholesteringehalt und Blutdruck waren schon fast im normalen Bereich. Dank Dr. Schnitzer fühle ich mich sehr gut und treibe wieder Sport, was ich mit den Betablockern nicht konnte. Ich bin ihm zu ewigem Dank verpflichtet und versuche seine Theorie im Bekanntenkreis weiterzugeben. Das wichtigste war, nicht mehr müde zu sein und wieder Spaß am Leben haben. Auch konnte ich wieder Sport treiben, es war wie ein neues Leben zu beginnen. Ich fühlte meinen Körper wieder, vor allem morgens, und nehme das Leben gelassener hin. Das wichtigste war, dass der zweite Wert unter 100 ging. So weit ich zurück denken kann, war er immer über 100. Jetzt ist er öfters unter 80, was ich nie für möglich gehalten habe. Sobald ich aber mal "sündige", wenn mal eingeladen wird normale Kost zu essen, fühle ich mich nicht wohl. Außerdem schmeckt es mir meistens nicht mehr (Fleisch etc.)." Herr H. R. (62), 19.05.2003. Mitteilungen in einer ergänzenden E-Mail, 1 Jahr später: " Sehr geehrter Herr Dr. Schnitzer, vor 4 Jahren hatte ich Ihre Seite im Internet entdeckt und begann meine Ernährung umzustellen. Nach 3 Monaten und 10 kg Gewichtsabnahme hatte sich mein Blutdruck fast 'normalisiert'. Nun geht es mir immer besser, und ich werde Ihnen ewig dankbar sein. Mit 63 Jahren mache ich nun manchen jungen Leuten im Rollschuhlaufen (Inliner) was vor, und mein Leben ist wie umgewandelt. Auch mein Schwager, der extrem hohe Zuckerwerte hatte, erklärt mir nun, dass nur eine Scheibe Weißbrot seinen Zucker in die Höhe treibt. Ich hatte ihm vor 3 Monaten meine alte Getreidemühle geschenkt, und er ist nun begeistert von seinem selbst gebackenen Brot. Ich kann nur immer wieder sagen 'Danke', und möge es mehr Ärzte wie Sie geben. Freundlichst H. R." (jetzt 63), 25.05.2004.

"Meine Müdigkeit war verschwunden. Durch diese Methode habe ich wieder zu einem energiereichen Leben gefunden und mein gesundheitlicher Allgemeinzustand hat sich sehr verbessert." Herr I. F. (39), 21.05.2003.

"Ich fühle mich sehr gut, habe nicht mehr die oben erwähnten Schwindelgefühle, auch kein 'Unwohlsein' mehr. Meinem Magen geht es seit der Umstellung blendend, kein Sodbrennen mehr. Mir geht es 'super', ich bin auch seitdem nicht mehr richtig erkältet gewesen (nur 'Vorstufen', wie Kribbeln in der Nase, aber dann nur 1 Tag andauernd), während der Rest meiner Familie, die nicht auf Fleisch, Süßes etc. verzichten will, in der Zwischenzeit einige schwere Erkältungen gehabt hat. Ich bin 'Hobbyrennradler'. Auch da habe ich den Eindruck, dass sich 1. meine Leistungsfähigkeit verbessert, 2. meine Regenerationsphasen deutlich kürzer geworden sind." Herr R. D. (35), 09.07.2003.

"Meine Leistungsfähigkeit hat sich verbessert (Ergometerleistungsgrenze 250 Watt). Ich habe 5 kg auf 72 kg abgenommen. Ich habe für mich 1 mal täglich normalen Stuhlgang. Früher hatte ich alle 3-5 Tage sehr festen Stuhlgang. Heute fühle ich mich sehr wohl und bin normal leistungsfähig." Herr J. M. (63), 28.04.2004.

"Mein Gesundheitszustand ist inzwischen bestens, und ich danke Ihnen von Herzen für die Information. Ich spüre, wenn ich nicht konsequent mit meiner Ernährung bin, dass mein Körper sofort negativ reagiert. Mein Leben hat sich sehr beruhigt, ich gehe mehr nach innen und es geht mir täglich besser. Nicht dass es mir zuvor schlecht ging, aber mein Leben war hektischer und stressiger" Frau C. G. (68)

"Leistungsfähiger, weniger krankheitsanfällig, positiver denkend. Am Anfang relativ erfolgreich auch durch Gewichtsverlust von 70 auf 67 kg bei 173 cm. Jetzt mache ich eher den Stress als meinen größten Feind aus! Ich will jetzt noch mal einen Zeitraum lang konsequenter sein, da 145/95 zu hoch sind!!" Herr J. H. (45), 22.04.2004.

"Sehr gutes allgemeines Wohlbefinden. Keinerlei Krankheiten wie Grippe oder Erkältungen. Sehr gute Leistungsfähigkeit und Ausgewogenheit." Herr S. H. (36), 03.05.2004.

"Weniger Herzklopfen, weniger Atemnot, weniger Schwindel. Schnitzer-Kost hat für mich nur positive Veränderungen in meinem Leben zur Folge." Herr W. E. (36), 04.05.2004.

"Nachdem ich mit der Dr. Schnitzer Diät begonnen hatte, ist mein Gewicht von 113 kg beständig gesunken. Mit der Gewichtsabnahme ist gleichzeitig auch der Blutdruck gesunken. Parallel bin ich nach Möglichkeit 2 Mal in der Woche im Fitness Studio gewesen, eine Stunde Cardio-Training und leichtes Muskelaufbau-Training. Während der Gewichtsabnahme habe ich schrittweise die Medika-

mente reduziert, wodurch der Blutdruck als Gegenreaktion kurzzeitig wieder gestiegen ist. Danach ist er dann aber weiterhin gefallen. Das Schwierigste waren die 'Tiefschläge', wenn der Blutdruck bei der Reduzierung der Medikamente als Gegenreaktion erst einmal wieder gestiegen ist, oder wenn das Gewicht über teilweise bis zu zwei Wochen auf einmal nicht mehr zurückgegangen ist. Man kann in solchen Situationen schon mal in Versuchung kommen, wieder zum alten Trott zurück zu kehren. Wenn man jedoch ein wenig Geduld hat (ich weiß schon, dass dies sehr schwierig ist!!), gehen das Gewicht und der Blutdruck weiter herunter. Ich bin nach ca. 10 Wochen bei einem Gewicht von 93-95 kg angekommen, die Medikamente habe ich nach der Dauer von 6 Wochen komplett abgesetzt. Die Leistungsfähigkeit beim Sport ist wesentlich besser als mit meinem Gewicht von 113 kg, welches ich zuvor mit mir herumgetragen habe. Die Nebenerscheinungen, die durch die Medikamente verursacht worden sind, sind ebenfalls verschwunden. Blutdruck mit Medikamenten 160/108 mm/Hg, Blutdruck ohne Medikamente nach 3 1/2 Monaten 135/80 mm/Hg, und die Diagnose vom Arzt dass KEIN Bluthochdruck mehr vorliegt." Herr T. G. (37), 14.05.2004.

"Nach dem Absetzen der Medikamente verspürte ich ca. 3 bis 4 Wochen so etwas wie Entzugserscheinungen, also innere Unruhe und Zittern. Danach Besserung des Allgemeinbefindens bis hin zum vorher nicht gekannten Wohlbefinden. Meine Leistungsfähigkeit steigerte sich deutlich. Ich fühle mich super! Auf keinen Fall möchte ich zurück zur Medikamenteneinnahme und zu den alten falschen Essgewohnheiten." Frau P. S. (46), 23.05.2004.

"Keine großen Blutzuckerschwankungen mehr, sprich Heißhungerattacken, keine Verdauungsstörungen mehr, keine Ohrgeräusche mehr, keine innere Unruhe und Nervosität mehr, bessere Schlafqualität, keine Erschöpfungszustände mehr mit chr. Müdigkeit. Ich war vor zwei Jahren ziemlich entsetzt, als mir von meiner Hausärztin ganz lapidar mitgeteilt wurde, diese Hypertonie (sie nannte es Hyperkinetisches Herzsyndrom) sei stressbedingt und ich müsse jetzt blutdrucksenkende Medikamente einnehmen. Ich sagte ihr, dass ich eigentlich noch viel zu jung sei (35 Jahre), um Blutdruckmittel zu schlucken, ob es keine andere Behandlungsmöglichkeit gebe. Mein Chef und mitbehandelnder Arzt (Nephrologe) meinte, ich solle Ausdauersport betreiben und salzarm essen, dann könnte ich die Symptomatik wieder ausheilen. Dies hat nicht funktioniert." Frau S. M. (37), 24.05.2004.

"Unterstützend treibe ich regelmäßig Sport! Messe täglich meinen Blutdruck ohne Probleme. Mein allgemeines Wohlfühlen ist wiedergekommen. Habe im ersten halben Jahr 20 kg abgenommen und halte die seit mittlerweile über einem halben Jahr. Ich bin heilfroh, dass ich Dr. Schnitzer gefunden habe!" Herr R. W. (37), 31.05.2004.

"Gewichtsabnahme von ca. 10 kg in einem Monat. Mehr Energie und Leistungsfähigkeit. Abgesehen von der gesundheitlichen Verbesserung, ein höheres Selbstwertgefühl durch eine 'neue' Figur, schickere Kleidung, Anerkennung des Durchhaltevermögens von Arbeitskollegen, verbessertes Hautbild, weniger Erkältungen. Allerdings auch entsprechende Kosten durch Bionahrungsmittel." Frau I. O. (45), 10.07.2004.

"Mein Gewicht war von 84 kg bis 72 kg gefallen. Ich hatte und habe mehr Kraft und Energie. 2 Nussknacker hatte ich mit einer Hand zerbrochen, und den dritten Nussknacker habe ich verbogen, bis ich gemerkt hatte dass ich so viel Kraft habe, mit der guten Diät. Die Haut ist sehr geschmeidig geworden, kleine Wunden heilen sehr schnell. Eines Abends hatte ich mich in den Finger geschnitten (nicht sehr tief). Nächsten Morgen war es zugeheilt, und ich konnte nicht mehr sehen wo die Wunde war, auch nicht mit dem Vergrößerungsglas. Eines Tages vor dem Spiegel habe ich gesehen, dass meine Haare schimmern, wie ein Weihnachtsengel sein Lametta. Sofort hatte ich die Birne von der Deckenlampe ausgewechselt, weil ich der Meinung war da ist was nicht in Ordnung. Hinterher war mir aber klar geworden, dass mein Haar sich soviel verbessert hat. Öfter muss ich mir neue Fahrradschläuche kaufen (an manchen Tagen fahre ich 70 Kilometer mit dem Fahrrad). Auch laufe ich mehr Schuhsohlen ab. Das Gedächtnis ist viel besser geworden, leider hilft es nicht zu sehr mit der Rechtschreibung, nach 35 Jahren in Australien. Das Gleichgewichtsgefühl und Harmonie ist wunderbar." Herr H. S. (64), 15.07.2004.

"Nun, ich fühlte mich auch mit hohem Blutdruck wohl, sicher aufgrund meines Alters. Hatte aber oft Nasenbluten, was einen Aderlass der anderen Art darstellte. Habe aufgrund der Nahrungsumstellung abgenommen, und komme nicht mehr 'außer Puste'." Herr M. B. (36), 01.08.2004.

"Ich konnte zusätzlich zur Blutdrucksenkung wieder 7-8 Stunden durchschlafen, meine Verdauung ist regelmäßig und ohne Probleme oder Schmerzen, mein starker Haarausfall ging drastisch zurück, meine Lebensenergie ist zurückgekehrt, meine überflüssigen Pfunde sind weg und meine Gesichtsfarbe sieht wieder gesund aus. Ich fühle mich rundum besser und gesünder und kann auch meine psychischen Probleme, die durch den Tod meines Mannes auftraten, besser bewältigen."
Frau G. S. (49), 20.08.2004.

"Ich fühle mich jetzt fitter und fitter, mein Blutdruck sank, ist jetzt aktuell ohne Schwankungen auf 125/85 heruntergegangen." Frau M. E. (60), 26.08.2004.

"Besseres Empfinden für Überanstrengung/Stress; keine Depressionen; Gewichtsverlust von 9 Kilo. Meine Ernährung auf Dauer umzustellen, habe ich leider nicht geschafft, aber mit der teilweisen Befolgung der Schnitzer Ernährungslehre plus täglich Sport kann ich meinen Blutdruck auf einem guten Wert halten. Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals wieder ohne Tabletten einen normalen Blutdruck haben könnte! Danke!" Frau S. B. (32), 20.09.2004.

"Ab sofort hatte ich keinen einzigen Migräne-Anfall mehr, keine Kopfschmerzen, mein Blutdruck sank stetig auf Normalwerte und vor allem pendelte sich mein Blutzuckerwert auf Normalwerte ein. Dass mein Übergewicht ebenfalls langsam aber stetig verschwand, ist ja schon fast selbstverständlich, ebenso, dass ich keine Abführmittel oder ähnliches mehr benötige. :-). Ich bin jeden Tag aufs Neue für die Gesundheit dankbar, die ich Dank Herrn Dr. Schnitzer erreichen konnte. Es war damals eine ganz selbstverständliche Sache, in der Apotheke mit Namen angesprochen zu werden und bei jedem Arzttermin gleich den nächsten zu reservieren. Heute werde ich in meinem Naturkostladen mit Namen angesprochen und muss genau überlegen, wann ich zuletzt einen Heilpraktiker aufsuchen musste. Meine ganze Lebenseinstellung hat sich sehr zum Positiven geändert und ich kann heute kaum noch verstehen, dass ich damals wie selbstverständlich und nicht-selbstbestimmt in den Mühlen der Pharma- und Zucker-Industrie landen konnte. Es lohnt sich wirklich, den gesunden Menschenverstand wieder zu aktivieren und mit sich selbst und seinem Körper wieder bewusst umzugehen. Ich hoffe, dass noch viele, viele Menschen von den großartigen Erkenntnissen Dr. Schnitzers profitieren können und wünsche ihm für seine weitere Arbeit viel Erfolg! Von ganzem Herzen Danke! P. S. Vor kurzem las ich den Satz: 'Der Körper ist der Übersetzer der Seele in das Sichtbare.' Wie wahr..." Frau E. W. (52), 28.09.2004.

"Die Veränderung meiner Ernährungsweise war ein voller Erfolg. Auch mein Diabetes ist heute kaum noch behandlungsbedürftig. Ich fühle mich wohler und befreiter." Herr W. B. (63), 23.10.2004.

"Potenz wieder gesteigert. Durch 4 x die Woche Aqua Fitness u. 2 x Tennis 2 kg weniger und starken Muskelaufbau fühle ich mich leistungsfähig." Herr D. P. (66), 23.10.2004.

"Wesentlich ausgeglichener. Keine Schweißausbrüche mehr, kann so gar tagsüber wieder Pullover tragen. Nicht mehr so 'hippelig', viel ruhiger. Keine Beschwerden mehr, wie in Punkt 1. genannt. (wirklich prima!). Es geht mir wesentlich besser!!" Herr T. K. (44), 23.10.2004.

"Ich fühle mich insgesamt besser. Eine völlige Umstellung meiner Essgewohnheiten wird es nicht geben. Aber ich esse wesentlich mehr rohes Gemüse als zuvor. Die Rezepte finde ich gut. Ich suche noch einen Arzt mit Heilpraktikerausbildung in Ostberlin."
Frau H. R. (70), 23.10.2004. (nimmt noch ab und zu homöopath. Mittel).

"Ich fühle mich wirklich viel besser dank Ihrer Diät." Herr W. K. (42), 25.10.2004.

"Gutes Wohlbefinden, ausgeglichener, ruhiger, leistungsfähiger. Ich habe erfahren, dass es durch Nahrungsumstellung praktisch problemlos möglich ist einen normalen Blutdruck zu bekommen. Leider ist es mir aus beruflichen Gründen nicht immer möglich mich daran zu halten. 3 Jahre versuchte ich alles möglich nichts half. Halte ich mich ganz an die Empfehlungen von Dr. Schnitzer ist ein Blutdruck von 120/80 problemlos zu erreichen. Steigt er über 130/85, muss ich mich wieder mehr ins Zeug legen." Herr A. F. (48), 26.10.2004.

"Zusätzlich habe ich ca. 12 Kilo abgenommen und jogge ca. 5 bis 6 mal die Woche mindestens 30 Minuten. Das zusammen mit der Ernährungsumstellung hat meinen Blutdruck normalisiert!! Ich bin froh, dass ich Verantwortung für meinen zu hohen Blutdruck übernommen habe und nicht hirnlos GIFTIGE Tabletten in mich hineinfuttere, die mich nur krank machen. Ich bin überzeugt, dass die

Ernährung/Gewicht und Sport von Bluthochdruck befreien und man keine Medikamente dafür braucht!!" Frau K. Z. (40), 28.10.2004.

"Körperliches Wohlbefinden, keine Schlafstörungen, keine Verdauungsprobleme. Keine Medikamentenabhängigkeit, verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit." Herr H. L. (64), 04.11.2004.

"Das Schwindelgefühl verschwand, meine Haut wurde besser, der Blutdruck ging runter. Ich bin Dr. Schnitzer sehr dankbar, dass ich meinen Blutdruck in den Griff bekommen habe. Mein Leben macht mir wieder Spaß und Freude." Frau K. F. (34), 09.11.2004.

"Kein Bluthochdruck mehr und mein Darm ist gesund. Fühle mich sehr wohl." Herr B. D. (56), 10.11.2004.

"Nachdem ich eine Langzeitbluthochdruckmessung beim Hausarzt (Kardiologe!!!) durchführen ließ, hatte ich Superwerte 132/78 (ich bin 68 Jahre alt). Mein Hausarzt war der Meinung, dass ich diese vielen Tabletten weiterhin einnehmen würde. Er schaute in seiner Computerkartei nach, ob denn wirklich seit 5 Monaten keine Tabletten von mir eingenommen wurden. Er glaubte es mir einfach nicht. Direkt nachdem er mir das Langzeitergebnis mitgeteilt hatte, fragte ich ihn, ob ich denn weiterhin die vielen Tabletten gegen meinen Bluthochdruck einnehmen müsse; er antwortete: "Die müssen sie auf jeden Fall täglich einnehmen." Darauf sagt ich ihm, dass ich seit 5 Monaten überhaupt keine Bluthochdrucktablette mehr nehme. Er war danach mehr als überrascht, und fragte überhaupt nicht danach, was ich persönlich unternommen habe, dass mein Bluthochdruck sich so positiv verändert hat. Als Kardiologe hätte er mir auf jeden Fall diese Frage stellen müssen. "Ja, dann machen sie so weiter", waren seine Worte." Herr P. Q. (68), 16.11.2004.

"Ich bin ruhiger geworden. Mein Schlaf ist auch ruhiger und regelmäßig geworden, das heißt ich schlafe fast jede Nacht 7 1/2 bis 8 Stunden. Ich lebe sehr ausgeglichen und ruhig. Obwohl im Rentenalter, arbeite ich noch täglich als Selbständiger ohne besondere Belastung für meinen Körper. Meine Zähne sind noch zu 100 % vollständig. Mir wurde noch nie ein Zahn gezogen." Herr G. C. (65), 18.11.2004.

"Nicht mehr so müde, oder anders ausgedrückt: Ich könnte morgens nach dem Aufstehen tanzen und Mittags nach Feierabend noch einen Baum ausreißen. Seit ca. 8 Wochen trinke ich keine Milch mehr, seitdem geht es mir viel besser. Käse esse ich noch, aber in Maßen. Ich hatte morgens immer einen trockenen Hals, dieses Problem hat sich seither gelöst." Herr R. W. (38), 14.12.2004.

"Ich bin belastungsfähiger und ausgeglichener geworden. Mein Gesamt-Cholesterinspiegel ist ohne Medikamente unter 200, auch die anderen Werte sind mittlerweile absolut normal. Meine persönlichen Erfahrungen sind absolut positiv. Mir geht es gesundheitlich viel besser. Es ist aber erschütternd, wenn man sieht, wie die meisten Ärzte mit ihren Patienten umgehen und ihnen nur Medikamente verschreiben, die teuer und unsinnig sind." Herr D. R. (61), 16.12.2004.

"Anfangs hohe Wasserausscheidung, dann verbesserte Verdauung. Besserer Allgemeinzustand, Schulterschmerzen (langjährig behandelt ohne Erfolg) sind zu 90 % verschwunden. Ich hatte mein Hauptaugenmerk auf tierisches Eiweiß gelegt, musste jedoch erkennen, dass Industriezucker und Weißmehl großen negativen Einfluss haben." Frau A. K. (65), 03.01.2005.

"Ich kann mich wieder bücken und meine Zehenspitzen mit ausgestreckten Füßen erreichen. Nicht mehr so müde, und Mittagsschlaf brauche ich nicht mehr. Habe von am 01.01.2005 124 kg bis 14.02.2005 auf 109 kg abgenommen ohne Hunger, und seit langem werde ich beim Essen richtig satt. War eigentlich sehr einfach, die Umstellung mit einer richtigen Ernährung, und dass ich keine Blutdruck-Medikamente mehr brauche." Herr R. M. (43), 14.02.2005.

Schon nach 4-5 Tagen Rückkehr meiner ehemals vorhandenen Vitalität. Plötzlicher Bewegungsdrang, der sofort mit Radfahren und Laufen befriedigt wurde. Keine schmerzenden Beine mehr. Das nächtliche Schnarchen hat total aufgehört. Ich bin schon nach ca. 6 Std. Schlaf vollkommen fit. Kein Zahnfleischbluten mehr. Die Haut fühlt sich besser an. Insgesamt fühle ich mich ausgezeichnet. - Die Gewichtsreduktion - innerhalb von ca. 7 Wochen rund 6 Kilo - ergibt ein angenehmes Körpergefühl. Da es so schnell ging, fehlt ab und an ein bisschen die Kraft, aber ich fühle mich insgesamt sehr wohl. Ich bin begeistert von dieser, eigentlich recht einfachen und natürlichen Methode, die gefährliche Krankheit Bluthochdruck zu heilen. Hätte man doch das alles schon früher gewusst ..."

Herr E. S. (55), 11.07.2005. – Weitere Mitteilung, 2 Jahre später: Sehr geehrter Herr Dr. Schnitzer! Seit über 2 Jahren geht es mir bestens, bin sportlich aktiv, fühle mich gesund und fit. Der Dank gebührt Ihnen, denn durch Ihre mühevollen Arbeit habe ich erst den notwendigen Impuls erhalten. (Ich muss gestehen, dass auch Google ein bisschen daran teil hat, denn ohne die hätte ich ihre Seite nicht gefunden.) Mit freundlichen Grüßen E. S. (jetzt 57), 01.07.2007.

Laufen von über 3 km war ohne Ermüdungserscheinungen möglich (war so leicht wie ein Spaziergang und früher nur mit höchster Anstrengung möglich). Keine Heißhungerattacken, keine Migräne mehr. Mein Vertrauen in meine Gesundheit ist enorm gewachsen. Meine Sorgen, die üblichen Zivilisationskrankheiten zu bekommen, sind verschwunden, und ich bin dadurch bedeutend gelassener. Frau P. A. (40), 06.09.2005.

Eine Erleichterung, ohne Medikamente auszukommen. Mein Blutdruck war immer um 140/70 und in Holland sagen die Ärzte: Menschen über 60 können einen Blutdruck von 140-160 haben. Ich fühle mich gut dabei. Die Ernährung tut mir sehr gut. Ich brauche nicht mehr den ganzen Tag zu essen. Bin mit den 3 Mahlzeiten sehr gesättigt. - Es hat meine Ansicht/Überzeugung bestätigt, dass es auch ohne Medikamente geht. Wo ich mein ganzes Leben kein Obst gegessen habe, bin ich jetzt ganz wild danach und genieße meine Mahlzeiten.
Frau W. P. (63), 10.09.2005

Körperliches Wohlbefinden, keine Verdauungsprobleme, keine Schlafstörungen mehr. - Wiedererlangte Lebensqualität, keine Medikamentenabhängigkeit, verbesserte Leistungsfähigkeit, keine Prostataprobleme mehr, keine Erkältungserscheinungen (Schnupfen, Husten etc.).
Herr H. L. (65), 05.01.2006

Deutliche Gewichtsreduktion, erhebliche Leistungssteigerung, mehr Wohlbefinden, deutlich höhere Belastbarkeit, verbessertes Gedächtnis, endlich nicht mehr täglicher Heißhunger. - Dankbarkeit gegenüber Herrn Dr. Johann Georg Schnitzer, Aderlässe waren nicht nötig, neue Kraft, mehr Energie entstanden oder wiedergewonnen, jeder sollte es an sich selbst ausprobieren, neuer Lebensabschnitt mit vollem Potenzial. Herr I. P. (29), 19.05.2006.

Gesteigertes Wohlbefinden, allgemein erhöhte Belastbarkeit, deutlich bessere Atmung beim Sport, bessere Durchblutung der Hände und Füße, weniger Schwindelanfälle (seit Absetzen der Medikation gar keine mehr), permanenter, stetiger Blutdruckabfall bis unter die Normalwerte. - Ich bin froh, glücklich und dankbar, dass ich die Medikamente nun los bin und mich fitter fühle als je zuvor. Herr A. B. (33), 12.01.2007.

Die Schwindelgefühle nahmen immer weiter ab und sind jetzt restlos verschwunden. Ich habe in meinem Leben viel versucht von den Blutdruck senkenden Medikamenten herunter zu kommen. Nur die Schnitzerkost war letztlich erfolgreich. Herr R. R. (67), 01.04.2007.

Mit rohem Getreide und rohem Gemüse war ich anfangs sehr vorsichtig, weil ich sonst immer allergisch auf die meisten rohen Gemüsen und vor allem Weizen und Roggen reagiert habe. Ich bin erstaunt, wie schnell die allergischen Reaktionen ausblieben, je konsequenter ich den Empfehlungen von Dr. Schnitzer gefolgt bin. Sogar der alljährliche Heuschnupfen besonders während der Birkenblüte ist dieses Jahr nur sehr schwach ausgefallen -Medikamente dagegen brauchte ich nur zweimal in der ganzen Zeit einzunehmen. Insgesamt fühle ich mich körperlich, geistig und seelisch viel fitter. Ich walke täglich ca. 1/2 bis 3/4 Stunde - früher war ich geradezu ein Bewegungsmuffel. Besonders erfreut mich, dass ich Körpergewicht verliere, ohne mich quälen zu müssen - die Pfunde purzeln wie von selbst. Ich habe inzwischen 3 kg abgenommen ohne hungern zu müssen - und mit Dr. Schnitzers Intensivkost schaffe ich die restlichen 20 kg auch noch.
Frau E. N. (49), 07.05.2007.

Ich fühle mich wie 20 Jahre jünger, habe 10 kg ohne Hunger abgenommen und bin ohne Medikamente beschwerdefrei. Mental bedeutend freier und aktiver. Danke, Herr Dr. Schnitzer.
Herr E. S. (47), 21.10.2007.

Deutliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit, keine Fehlsichtigkeit, keine plötzlichen Blackout Ereignisse. Ich verdanke dieser neuen Ernährung ein neues Leben! Ich bin jetzt mit 60 Jahren mehr leistungsfähig als mit 35 Jahren! Herr W. H. (60), 21.10.2007.

Besseres Allgemeingefühl, mehr Energie, bessere Stimmung. Frau A. H. (50), 21.10.2007.

Ich fühle mich wieder beweglicher und das körperlich wie geistig reger. Meine rheumatischen Beschwerden wurden abgeschwächt. Auch die bechterewschen Schübe. Heute spricht mein Orthopäde von einem "ausgebrannten Bechterew". D.h., er ist zum Stillstand gekommen und somit sind keine weiteren Versteifungen zu befürchten. Vorher wurde mir Contergan angeboten.
Herr R. B. (55), 22.10.2007.

Nach etwa zwei Wochen bekam ich wohligeres Körpergefühl, die Pfunde purzelten schon während der Getreidesuppendiät, mein Körper bestätigte Dr. Schnitzers Empfehlungen, ich ernähre mich weiterhin im Rahmen des Intensivkostplans mit gutem Erfolg und mit bester Laune. Seit dem 7. Juli 2007 habe ich bis heute (24. Oktober 2007) schon 15 Kg Körpergewicht abgenommen und guten Mutes habe ich vor noch weitere 20 Kg leichter zu werden. Ich habe meinen Weg des Gesundwerdens gefunden, dank der Ernährungsumstellung nach Dr. Schnitzer. Herr R. R. (66), 24.10.2007.

Sexuelle Probleme sind weg (da Medikamente weggelassen), normales Verhalten. Mit Schnitzer-Kost: Mehr Energie, mehr gut gelaunt, mehr aktiv, ich kann mit den Menschen besser umgehen. Ich merke, dass wenn ich 10 oder 15 Tage strikt Intensivkost mache, der Blutdruck sogar manchmal auf 125/85 mm/Hg geht. Ich schaffe es nicht immer, die Kost zu machen, aber viele Sachen habe ich grundsätzlich geändert, wie viel Fleisch essen, viel Zucker essen (ich esse keinen mehr), viel Kaffee. Früher habe ich überhaupt keinen Salat gegessen. Es ist schwer sich zu ändern, aber man merkt dass es eine Sache der Gewohnheit ist, und die Bücher helfen sehr viel. Die Tatsache dass mein Blutdruck jetzt besser ist als nach 12 Wochen liegt daran, dass ich die Schnitzer Kost mit einigen Unterbrechungen gemacht habe und dass ich gleich die Medikamente weggelassen habe.
Herr M. F. (50), 1. November 2007.

Es geht mir sehr gut und es ist gar nicht so schwer. Wenn man lang genug durchhält und täglich den Blutdruck misst, kann man zwischendurch auch mal sündigen.
Frau S. H. (65), 5. November 2007.

Ich bin wieder voll leistungsfähig wie früher mit 45-50 Jahren. Danke dass es Sie gibt.
Herr G. A. (70), 11. November 2007.

Deutlich mehr Energie. Gewichtsabnahme von 96 kg auf 84 kg, Blutzuckernormalisierung auf 4 mol/l, HbA1c 5,3 %. Thrombozyten jetzt 142 Gpt/l, HK 3,8. Die Ernährungsumstellung hat deutliche gesundheitliche Vorteile, auch wenn ich sie nur teilweise einhalte. Mein Urteilsvermögen bezüglich Lebensmittel/Nahrungsmittel hat sich grundlegend verändert. Herr H. N. (58), 14. November 2007.

Deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, Befreiung von allen Symptomen (schon nach 4 Wochen). Das, was ich seit ca. 50 Jahren suche, ist mir geschenkt worden: Das Empfinden, völlig gesund zu sein. Dr. med. W. L., Kreismedizinaldirektor, (59), am 30.12.2007.

Ich fühle mich wohler, kann wieder besser einschlafen und durchschlafen. Die AP-Effekte sind nicht mehr so stark bei Belastung, aber noch nicht völlig verschwunden. Meine stets kalten Hände und Füße haben sich um ca. 40% verbessert. Früher hatte ich sogar konstant kalte Füße in der Wohnung und im Bett, jetzt gibt es das nur noch selten. Ich hoffe, dass sich das in den nächsten Monaten langsam weiter bessert. Herr B. K., (69), am 10. Januar 2008.

Ich bin jetzt ganz gesund und leistungsfähig wie früher. Es ist insgesamt ein neues und leichtes Lebensgefühl, das auch meine Frau richtig genießt. Es fällt uns auf, dass die Küche, angefangen von der Zubereitung über den Kochherd bis hin zum Abfall, mit der neuen Ernährung viel appetitlicher geworden ist. Es scheint im Körper genauso „reinlich“ geworden zu sein. Wir beide sind Ihnen, Herr Dr. Schnitzer von ganzem Herzen dankbar dafür. Herr A. Z., (61), am 31. Januar 2008.

Mein Übergewicht normalisierte sich. Die Hemiparese und meine Benommenheit verschwanden.
Herr F. R., (67), am 4. April 2008.

Ich habe 12 Kg abgenommen und bin leistungsfähiger geworden. Ich kann viel besser schlafen und bin ausgeglichener als vor 12 Wochen. Die Schweißausbrüche habe ich nur noch beim Joggen und das ist gut so. Es macht Spaß den Blutdruck zu messen und mit anderen Menschen über den Erfolg zu sprechen. Ihr Buch hat mich deshalb besonders überzeugt, da ich 20 Jahre Gewichtheber (10

Jahre Hochleistungssport) war und meine Ernährung aus Fleisch, Wurst, Käse und Milch bestand. Ihre Ernährungsempfehlung habe ich seit 3 Monaten zu 80% umgesetzt. Ebenfalls gehe ich jeden Tag eine halbe Stunde Joggen und fahre viel mit dem Fahrrad. Es geht mir gut. Viele Grüße – Herr T. H., (38), am 14. August 2008.

Die oben genannten Beschwerden waren schon nach wenigen Wochen verschwunden. Frau E. S., (73), am 6. August 2008.

Mit geht es prima. Mit den Medikamenten habe ich nach einer Woche Schnitzerdiät aufgehört. Ich habe Ihnen das nicht geglaubt. Mein Mann nahm ebenfalls Blutdrucksenker. Als er meine Erfolge sah, hat er sofort die Medikamente abgesetzt. Wir fühlen uns beide sehr wohl. Ich jogge jetzt jeden Morgen das 30 - 40 Minuten durch den Wald; mein Mann dreimal die Woche und er wird bald 70. Frau B. K., (61), am 13. August 2009.

Ich fühle mich wieder als Mensch, selbstbestimmt, und habe das Gefühl, ich bin wieder gesund. Und vor allem: Ich bin nicht mehr so müde nachdem ich etwas gegessen habe. Ich finde es bombastisch aus eigener Kraft dies geschafft zu haben. Dank der Hilfe von Herrn Dr. Schnitzer in Form seines Buches "Bluthochdruck heilen". Frau M. W., (53), am 14. August 2008.

Zustand nach drei Monaten Anwendung des roten und gelben Buches ("Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost" und "Bluthochdruck heilen"): Der Blutdruck ist völlig normal. Das Schwitzen ist vollständig verschwunden, außer bei starker körperlicher Anstrengung. Die Glaskörpertrübungen sind stark reduziert; vermutlich werden sie ganz verschwinden. Die Augenärztin wollte ihre eigenen Aufschreibungen aus den vergangenen Jahren nicht glauben. Sie ist der festen Überzeugung, es gäbe kein Medikament (das mag sein), deshalb sei es nicht heilbar (das ist falsch). Viel besseres Gesamtbefinden, deutlich gesteigerte Konzentrationsfähigkeit. Mein Gewicht ist 66 kg bei 175 cm, ich warte auf ein Einschwingen um diesen Wert, weniger als 64 kg sollen es nicht werden. Die beiden Bücher waren die wichtigste Anschaffung in diesem Jahr. Mein Selbstvertrauen ist stark verbessert, weil ich mich mit Anleitung aus eigener Kraft aus der drohenden Hypertoniefalle befreien konnte. Herr G. B., (61), am 9. September 2008.

Allein der Gewichtsverlust von 104,5 bei 1,91 m Größe auf nunmehr 94 kg (= minus 10 kg) hat sein übriges beigesteuert. Heute bin ich wieder top fit! Dr. Schnitzer's Website und Buch waren die einzige Quelle, die einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Bluthochdruck aufzeigt. Ich kann aus eigener Erfahrung nur sagen: Tun Sie es ebenso und Sie sind für immer von Betablockern befreit. Dafür gebührt Dr. Schnitzer mein Riesendank!!! Herr A. G., (40), am 15. Februar 2009.

Wer gesund sein will, soll sich auf die natürliche Lebensweise zurück besinnen. Viel Bewegung und naturbelassene Speise, ohne Gebrauch von Werkzeug!!! Will sagen Früchte, Samen, Nüsse, Naturkräuter. Nach meiner Überzeugung handeln die niedergelassenen Ärzte zu 95 % als Marionetten der Pharmaindustrie, aber das haben Sie bereits mit anderen Worten ausgedrückt. Ich wär' schon längst ausgewandert, weiß jedoch nicht so recht wohin. Herr J. M., (70), am 6. März 2009.

Habe wesentlich mehr Energie. Arbeite wenn es das Wetter zulässt oft im eigenen Gemüsegarten, aus dem wir uns ganzjährig mit Gemüse und Salaten ernähren. Freue mich, weil ich seit bald zwei Jahren ohne Medikamente (Bluthochdruckmittel, Herzpräparat wegen angeblich zu dicker Herzwand und Sulfasalazin gegen Rheuma/Gicht) viel zufriedener lebe. (Die Medikamente sollte ich lebenslänglich einnehmen, hatten mir die Ärzte gesagt). Herr D. G., (71), am 6. März 2009.

Ich bin froh, mir Dr. Schnitzers Bücher gekauft zu haben. Ich bleibe bei Dr. Schnitzers Empfehlungen und danke für seinen unermüdlichen Einsatz für Gesundheit und für seinen Mut, kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Herr E. G., (79), am 7. März 2009.

Es ging zunehmend bergauf. Das Taubheitsgefühl und die Durchblutungsstörungen verschwanden. Ich kann Dr. Schnitzer nur danken für seinen unermüdlichen Einsatz gegen Ignoranz, Borniertheit, Geldgier, Faulheit und Dummheit. Herr J. V., (41), am 7. März 2009.

Ich fühlte mich von Tag zu Tag kräftiger undmunterer. Nach dem Absetzen des Medikaments auch kein Schwindelgefühl mehr. Sehr zu empfehlen. Herr R. B., 57, am 7. März 2009.

Iss dich gesund und vertraue nicht den Ärzten. Ich habe mich sofort informiert und die verordneten Medikamente nicht genommen. Zur Unterstützung habe ich lediglich ein Gingkopräparat einmal täglich genommen. Herr M. S., (44), am 7. März 2009.

Schon nach 2 Wochen deutliche Verbesserung meiner Leistungsfähigkeit. Nach 4 Wochen nur noch mäßig erhöhter Blutdruck und nach 8 Wochen alles normal. Na ja, hätt ich das nicht gemacht, gängs mir jetzt schlechter. Ich bin froh dass es Wirkung zeigt. Leider stößt man bei den meisten Menschen auf Ablehnung und Unglauben was das betrifft. Keiner, Niemand möchte Einschränkungen im Luxus gegen Gesundheit tauschen. Woran das liegt konnte ich noch nicht ergründen. Vielleicht wiegt die Schulmedizin alle in dem Glauben helfen zu können, na und wenn man stirbt dann ist das halt so, der Lauf des Lebens, seines Lebens. Nun – da gehöre ich nicht dazu und meine Frau und meine (bald) 6 Kinder auch nicht. Herr J. D., (46), am 7. März 2009.

Viel leistungsfähiger, nicht mehr so müde, besseres allgemeines Wohlbefinden, 10 kg Gewichtsabnahme. Herr D. H., (50), am 8. März 2009.

Bis jetzt 14 kg Gewichtsverlust. Bis zum Abend leistungsfähig. Bis 6 Uhr früh durchschlafen (früher nur 3-4 Uhr), und vor allem richtig ausgeschlafen und fit. Bei körperlicher Arbeit weit weniger schwitzen. Meine Frau macht mir die Diät und wir fühlen uns beide „Sauwohl“. Lustig finde ich, dass, egal wo wir hinkommen, beim Essen von Salat und trinken von Tee oder Wasser die Frage kommt: „Seid ihr krank?“ Herr W. M., (59), am 8. April 2009.

Alle in allem es einfach unglaublich. Mir geht es wieder blendend. Durch meine positiven Erfahrungen konnte ich schon einige in meinem Umfeld von der Ernährung nach Dr. Schnitzer überzeugen. Ihm sei an dieser Stelle nochmals herzlichster Dank ausgesprochen, Dass er sich von den vielen Anfeindungen nicht hat beirren lassen, zum Wohle der Menschheit! Leider gibt es allerdings auch einige in meinem Bekanntenkreis, denen diese Umstellung zu radikal ist und sie lieber davon Abstand nehmen; obwohl sie diese dringend brauchen würden um ihre gesundheitlichen Probleme zu beheben. Aber dies ist nun mal so, wie Dr. Schnitzer ja mehr als deutlich auch erfahren musste. Herr J. B., (54), am 19. April 2009.

Ich glaube ja eigentlich nicht an Wunder, aber das hier ist für mich ein Wunder. In so kurzer Zeit solche dramatischen Veränderungen. Es geht mir blendend. Sämtliche vorher beschriebenen Symptome sind verschwunden. Das Leben macht wieder richtig Spass. Ich danke Herrn Dr. Schnitzer; ohne ihnen wäre mein Leben wohl anders verlaufen (sinkende Lebensqualität, Krankheit). Ein Nobelpreis wäre glaube ich wohl überfällig, danke Herr Dr. Schnitzer. Herr K. Sch., (45), am 7. Juni 2009.

Es stellte sich bei mir ein völlig neues Lebensgefühl ein. Neben der Gewichtsreduzierung hatte ich auch keinen so hohen Puls mehr. Bei Belastung kam ich nicht mehr so schnell zum Schwitzen. Diese Ernährung werde ich weiter fortführen. Meine Frau habe ich dazu gebracht, dass sie mit mir zum größten Teil diese Ernährung mitmacht, was auch bei ihr zu einer Gewichtsreduzierung geführt hat. Auch ihr Blutdruck hat sich verbessert. Ich habe aber auch gemerkt, dass bei kurzzeitigen Abweichungen von dieser Ernährung z. B. bei Familienfeiern) sich auch die Blutdruckwerte etwas erhöhen können. Aus diesem Grund bin ich in der Einhaltung der Schnitzer-Intensivkost und nur wenig Schnitzer-Normalkost sehr konsequent. Herr K. W., (66), 27. am 27. Juni 2009.

Nach anderthalb Jahren bin ich rundum gesund und glücklich mit meinem neuen Lebensstil. (Herr C. Z., 63 Jahre, am 21. November 2009).

Es geht mir sehr gut. Nebenbei habe ich noch 6 kg abgenommen. (Herr T. B., 41 Jahre, am 22. November 2009).

Ich fühle mich richtig gut. Hab, obwohl ich gut trainiert war, 10 Kg abgenommen. Keine Zustände mehr und vor allem noch mehr Ausdauer und Explosivität im Training. Ich bin Dr. Schnitzer sehr dankbar! Ich hätte nie gedacht, dass sich das Veganer-Dasein mit dem Sport vertragen würde. Die letzten Jahre waren ein Albtraum, aus dem ich schließlich durch gesunde und richtige Ernährung raus gefunden habe. Davor viel Fleisch und Fisch, jetzt Veganer und fitter den je. Worauf ich stolz bin, ist: Meinetwegen muss kein Tier mehr sterben! (Herr D. S., 32 Jahre, am 28. Februar 2010)

Fühlte mich schon nach einer Woche sehr gut. Mache täglich 45 min. Nordic Walking. Brauche keinen Mittagsschlaf mehr und bin seither viel ausgeglichener. Habe kein Verlangen mehr nach Süßigkeiten. Bin beim Berghochgehen viel leistungsfähiger. Schlafe besser. ... Ansonsten fühle ich mich sehr gut und werde diese Ernährungsweise auch weiterhin beibehalten. Habe dies auch schon vielen meiner Mitmenschen empfohlen, doch bei den Meisten muss erst ein Warnhinweis kommen. Die meisten Schafe glauben halt nur was in der Zeitung steht und in der Glotzkiste gebracht wird. Deshalb regiert auch weltweit diese Mafia. Gott schütze und segne Sie.
(Herr H. L., 60 Jahre, am 28. Februar 2010).

Da ich seit Langem versuche möglichst gesund zu leben, machte mir die Umstellung keine Mühe. Dr. Schnitzer zeigte mir allerdings auf, dass meine Ernährung nur vermeintlich gesund war. Viele Fehler beging ich ausschließlich aus nicht vorhandenem Wissen. Gekochte Gemüse verzehre ich nach wie vor, versuche jedoch meinen Rohkostanteil noch zu erhöhen. Besondere Freude bereitet uns die angeschaffte Getreidemühle, es ist ein unglaublich gutes Gefühl, echtes Vollkornbrot selber herzustellen und natürlich zu essen! Aber auch die Frühstücksmüslis sind mit ein wenig Fantasie sehr schmackhaft. (Herr H. F., 53 Jahre, am 7. März 2010).

Mein durch Stress (23 Jahre Feuerwehrchef) bestimmtes Leben führte mich, außer familiären Aspekten, zum Bluthochdruck. Nach mehreren Klinikaufenthalten und einer Katheteruntersuchung mit negativem Befund, also bis auf Mitralklappenproblematik gesunden Herz, erhielt ich eine Empfehlung einer Ärztin, es auf anderem Wege zu versuchen. Dies brachte mich übers Internet zu Dr. Schnitzer. Ich habe die angebotene Therapie nicht zu 100 % umgesetzt, aber spüre trotzdem eine klare Verbesserung, und die Werte sprechen für sich. Meine Ängste sind nur noch latent vorhanden und ich beginne ein positiveres Lebensgefühl zu entwickeln. Lieber Dr. Schnitzer, kämpfen Sie Ihren Kampf weiter. Viele Menschen brauchen Sie. (Herr H. Z., 48 Jahre, am 30. März 2010).

Habe 12 kg abgenommen und fühle mich allgemein wohler. Bin nur noch selten erkältet, vorher 2 Mal im Jahr. Ich habe die Verantwortung für meine Gesundheit übernommen und stehe den Ärzten sehr kritisch gegenüber. (Frau H. R., 54 Jahre, am 12. Juni 2010).

In der ersten Zeit lebte ich ganz nach den Vorgaben von Dr. Schnitzer, in der Zeit nach den 12 Wochen hatte ich Vollkornbrot aus keimfähigem Getreide und Käse bzw. Eier und Butter und gekochte Kartoffeln als Zusatz. Ich bin frei von Medikamenten! Das verdanke ich Dr. Schnitzer, der meine volle Dankbarkeit verdient. Er hat es durch seine Post und sein Buch "Bluthochdruck heilen" geschafft, mich nach einem Schlaganfall mit Sprachstörungen und Vorhofflimmern wieder zu einem freien Menschen zu machen, der keine Medikamente mehr braucht. Ihm sei Dank!
(Frau E. B., 79 Jahre, am 23. Juni 2010).

Seit Beginn der Umstellung hatte ich keine Kopfschmerzen mehr (früher sehr oft). Auch keinen Schnupfen, trotz vieler erkälteter Kollegen. Ich schlafe jetzt viel besser (sonst oft Einschlafprobleme). ... Es ist erstaunlich, wie sättigend die Körnerkost ist. Früher hatte ich schon kurze Zeit nach einem eigentlich umfangreichen Frühstück schon wieder Hungergefühle, die stellen sich jetzt erst 6 bis 8 Stunden später wieder ein. Nicht nur sättigend, sondern auch lecker! ...
(Herr S. F., 53 Jahre, am 3. November 2010).

Sich ganz von seinen gewohnten Essensgewohnheiten zu trennen, war nicht einfach, aber ich habe es zu ca. 75% geschafft. Ich kann mir eine Ernährung ohne Vegetabilien nicht mehr vorstellen. Als ich bei der gleichen Ärztin war, die mich angeblich bei der Ausheilung der Hypertonie unterstützen wollte, und das Protokoll der 24h RR Messung mit mir besprach, zeigte sie sich überrascht, dass die Werte im Schnitt 125/80 mm/Hg aufzeigten, ohne das ich Pillen einnahm. Ich machte ihr den Vorschlag, "das kleine blaue Buch" Dr. Schnitzers mitzubringen, aber Sie hatte keine Zeit, dieses zu lesen. Es bleibt mir nur zu sagen, das ich ohne das Buch Dr. Schnitzers, weiter die Arzneimittelindustrie unterstützt hätte und früher oder später sterben würde. Ich hoffe, dass es noch weitere Personen wie Dr. Schnitzer gibt, denen nicht das Streben nach Gewinn wichtig ist, sondern die Gesundheit der Menschen. -Vielen Dank Herr Doktor Schnitzer-
(Herr J. S., 29 Jahre, am 2. November 2010).

Ärzte

Der an Bluthochdruck leidende Patient (repräsentativ für ca. 30 Millionen Leidensgenossen allein im deutschen Sprachraum) bekommt in aller Regel von seinem Arzt mitgeteilt, dass Bluthochdruck unheilbar, die Ursachen unbekannt seien, und dass es keine Alternative zur lebenslangen Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln gebe, um sich vor den schwerwiegenden Folgekrankheiten und den damit verbundenen existenziellen Risiken zu schützen. Er solle sich also darauf einrichten, "mit der Krankheit zu leben".

Findet sich der Patient damit ab - der Arzt hat ja schließlich studiert und sich regelmäßig fortgebildet, und muss es daher wissen - wird er bald feststellen, dass sich seine Lebensqualität, seine Leistungsfähigkeit und sein Befinden mehr oder weniger verschlechtert haben, und er an den Folgen der Medikation leidet. Befragt er seinen Arzt, so wird dieser ihm sagen: "Das müssen Sie in Kauf nehmen; keine Wirkung ohne Nebenwirkung!"

Wenn der Patient sich aber nicht mit diesem Schicksal abfinden will, beginnt er selbst zu suchen, ob es nicht noch bessere Methoden gibt - vor allem möglicherweise solche, welche die Heilung der Krankheit und damit die Befreiung aus der Abhängigkeit von ständiger Einnahme von Medikamenten und von deren Nebenwirkungen erlauben.

Wird der Patient nun fündig, wird er die Sache mit seinem Arzt besprechen wollen. Damit aber bringt er diesen in eine unangenehme Situation. Denn eigentlich wäre es die Aufgabe des Arztes gewesen, nach besseren Methoden und vor allem nach Heilungsmöglichkeiten zu suchen. Eigentlich hätte der Arzt es wissen müssen, wenn es noch andere und wirksamere, vor allem heilende Methoden gibt. Dass es diese tatsächlich gibt, beweist nicht erst diese Studie. Vielmehr wurde diese natürliche Methode bereits im Herbst 1987 auf der Medizinischen Woche Baden-Baden der Ärzteschaft einen ganzen Tag lang vorgestellt, mit geheilten Patienten, die vom Auditorium über ihre Erfahrungen befragt werden konnten. Gleichzeitig wurde die Methode in zwei Büchern veröffentlicht - eines für den Patienten, eines für den Arzt - und der Tagungsbericht der Medizinischen Woche wurde außerdem im gleichen Jahr in der Fachzeitschrift "Erfahrungsheilkunde" veröffentlicht.

Diese Methode entspricht im übrigen genau der Empfehlung des großen griechischen Arztes Hippokrates (460-375 v. Chr.), auf den sich jeder Arzt so gerne als Maßstab seiner hochstehenden Berufsethik beruft: "Lasst Eure Nahrung Eure Heilmittel sein!"

Wie verhält sich nun der Arzt in dieser für ihn etwas peinlichen, unangenehmen Situation diesem Patienten gegenüber? Wird er erfreut für die ihm noch unbekannt Methode interessieren und sagen: "Das interessiert mich, das probieren wir!?" Oder etwas schwächer: "Sie können es ja mal probieren, wir werden ja sehen." Fügt er vielleicht hinzu: "Aber die Pillen müssen Sie auf jeden Fall weiter einnehmen!" Oder sagt er - sein Wissensdefizit mit forschem Autoritätsgehabe verdeckend - "Bluthochdruck ist unheilbar, eine Alternative zur lebenslangen Einnahme von blutdrucksenkender Medikation gibt es nicht!?"

In unserer Studie wurden die Probanden auch danach befragt, ob ihr Arzt sie (1) voll, (2) nicht besonders, oder (3) überhaupt nicht unterstützt hat, und wie ihr Arzt sich dazu geäußert hat. Teils haben die Probanden nach einer ablehnenden Einstellung ihres Arztes den Arzt gewechselt; diese Fragen wurden auch im Bezug auf den zweiten Arzt gestellt.

Wie sind die Probanden von ihren Ärzten unterstützt worden?

122 der 150 Probanden der Studie haben ihren Arzt um Unterstützung gebeten. Weil sie dabei auf teils vollständige Ablehnung gestoßen sind, haben 29 dieser 122 Probanden einen zweiten Arzt um therapeutische Unterstützung angegangen, so dass von diesen 122 Probanden insgesamt 151 Ärzte um therapeutische Unterstützung bei der kausalen Therapie der essenziellen Hypertonie gebeten haben.

28 der 150 Probanden haben es gleich ganz bleiben lassen, ihren Arzt um therapeutische Unterstützung zu bitten, entweder, weil sie dessen ablehnende Einstellung gegenüber natürlichen Methoden und Fixierung auf die schulmedizinische Doktrin von der Unheilbarkeit des Bluthochdrucks und der "Unumgänglichkeit" lebenslangen Pillentherapie schon kannten - oder weil sie die Logik der natürlichen Zusammenhänge selbst erkannt hatten und daher keinen Arzt mehr brauchten, um gesund zu werden.

Die Ergebnisse der Befragungen zur ärztlichen Unterstützung im Rahmen dieser Bluthochdruckstudie waren:

- Von den aufgesuchten 151 Ärzten leisteten nur 12 Ärzte einen aktiven therapeutischen Beitrag zur Gesundheit, indem sie einige der empfohlenen kleinen Blutentnahmen (80 bis 100 ml, 1 x pro Woche, maximal 10 Wochen lang) durchführten. Diese sind in der Therapieanleitung für Ärzte "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" detailliert beschrieben, welche die Patienten sich besorgen und ihren Ärzten (am besten nur leihweise) überlassen können. Diese Maßnahme holt die Bluthochdruckpatienten beschleunigt aus der Risikozone plötzlicher fataler Herz-Kreislauf-Ereignisse heraus und unterstützt die Normalisierung des Herz-Kreislauf-Systems durch die Ernährungsmaßnahmen beschleunigend. (Zum Mengenvergleich: Beim Blutspenden wird mit 500 ml die fünffache Menge entnommen - was hier unzweckmäßig wäre, weil es den Blutneubildungsmechanismus anstoßen würde).
- Von nur 40 der aufgesuchten 151 Ärzte berichteten die Probanden "volle Unterstützung", die indessen meistens nur in mehr oder weniger wohlwollender Duldung der von den Probanden selbst durchgeführten Ernährungstherapie bestand.
- Lediglich 12 Ärzte aus diesen „voll unterstützenden“ 40 waren tatsächlich aktiv geworden, indem sie ein paar der empfohlenen kleinen Blutentnahmen vorgenommen haben, welche das Risiko fataler Herz-Kreislauf-Ereignisse sofort entscheidend verringern und die autonome Normalisierung des Blutdrucks ohne Medikation beschleunigen.
- "Nicht besonders unterstützt" haben weitere 45 Ärzte die Probanden als ihre Patienten bei dem Bemühen, durch eine natürliche und artgerechte Ernährung ihr krank gewordenes Herz-Kreislauf-System von den Ablagerungen einer jahrelangen denaturierten und teils außerdem artfremden Zivilisationskost zu befreien.
- Die mit 66 Ärzten größte Gruppe der aufgesuchten 151 Ärzte waren jene, die ihre Patienten auf dem Weg natürlicher Gesundheit "überhaupt nicht unterstützt", sondern dies sogar teils harsch und arrogant abgelehnt haben.
- Weitere 28 Ärzte wurden, überwiegend wegen ihrer schon bekannten ablehnenden Einstellung, im Bezug auf diese kausale Therapie schon gar nicht um Unterstützung gebeten.
- Damit stehen 40 Ärzten (26,5 %), welche zu der Therapie einen aktiven (12 Ärzte, 7,9 %) Beitrag geleistet oder das Bemühen der Patienten wenigstens moralisch "voll unterstützt" (28 Ärzte, 18,6 %) haben, auf der anderen Seite 111 Ärzte (73,5 %) gegenüber, welche ihre Patienten auf dem Weg der natürlichen Gesundheit "nicht besonders unterstützt" (45 Ärzte, 29,8 %) oder "überhaupt nicht unterstützt" (66 Ärzte, 43,7 %) haben oder wegen ihrer negativen Haltung (weitere 28 Ärzte) schon gar nicht konsultiert worden sind.

Im Detail können die von den Probanden mit Ärzten gemachten Erfahrungen in den einzelnen Fallberichten der Probanden nachgelesen werden.

Im hier nachfolgenden Kapitel sind die wesentlichen Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser kausalen (an den Ursachen ansetzenden) Therapie des Bluthochdrucks aufgeführt, geordnet nach "voll unterstützt", "nicht besonders unterstützt" und "überhaupt nicht unterstützt".

Diese Zahlen und noch mehr die nachfolgend zum Ausdruck kommenden negativen Einstellungen der meisten Ärzte machen deutlich, dass die Medizin kein besonderes Interesse daran hat, die bisherige einträgliche lebenslange Pillenbehandlung der angeblich unheilbaren Hypertonie einzutauschen gegen die meist in wenigen Wochen mögliche dauerhafte Ausheilung dieser lebensbedrohenden Krankheit. Denn:

- an den Folgen des Bluthochdrucks, den Herz-Kreislaufkrankheiten (Herzinfarkt, Embolie, Hirn-schlag, Nierenversagen usw.) versterben zwar etwa 50 % der gesamten Bevölkerung, und das trotz der schulmedizinischen "Standardtherapie des Bluthochdrucks" mit bis zu 5 verschiedenen täglich lebenslang einzunehmenden Pillen;
- aber mit der Dauerbehandlung des Blutdrucks unter Leugnung seiner Heilbarkeit erzielen Ärzte und Pharmawirtschaft auch etwa 50 % ihrer gesamten, jährlich dreistellige Milliarden-beträge einspielenden Umsätze.

Da ist wohl am klügsten, was ein Proband so ausdrückte: "Arzt nicht angesprochen, da ich davon ausging, dass er die Maßnahmen schlecht reden würde. Weise Entscheidung, denn heute bin ich gesund, hurra."

Wie haben sich die Ärzte der Probanden zu dieser Therapie geäußert?

Zu dieser Frage haben die Probanden teils die Äußerung ihres Arztes wörtlich übermittelt, teils haben sie die Einstellung ihres Arztes zu dieser Therapie beschrieben.

Positive Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie

Erst nachdem ich gemäß Dr. Schnitzer meine Ernährung umgestellt habe, sind alle Werte im unteren Normbereich, so dass auch mein neuer Arzt erstaunt ist über meine gesundheitliche Verfassung. Der neue Arzt hat die Praxis meines alten Arztes übernommen! Dieser Arzt hat gesagt, dass diese Art der Therapie sicherlich ein guter Weg ist.

Ich suchte mir einen anderen Arzt. Dieser äußerte sich wie folgt: "Diese Medikamente richten mehr Schaden an als Nutzen."

Da mein Mann nicht mehr zusehen konnte, wie ich mich veränderte (dank der Medikamente von unserem Hausarzt!), nahm er mich notfallmäßig mit zu Herrn Dr. G. W. in Z. Dieser machte mich auf Ihr Büchlein "Risikofaktor Bluthochdruck ..." aufmerksam. Er hat mir die Diät empfohlen. Nach 2,5 Monaten war er ob dem Resultat hoch erfreut. Alle Blutwerte waren in Ordnung.

Mein Arzt war erstaunt, dass jemand den Ehrgeiz überhaupt aufbringt, diesen Weg zu gehen, aber hat mich prinzipiell unterstützt und mir sogar schriftlich meine Wiedergesundung bescheinigt.

Der Blutdruck, der zu Anfang dieses Jahres mit Medikamenten (eine Tablette Beloc Zok Comp + eine Tablette Approviel morgens und eine Tablette Beloc Zok abends) zu hoch gewesen ist (150 zu 110, Puls 59), ist mit Hilfe Ihrer Ratschläge jetzt bei 135/80 (bei einem 24 Stunden Blutdrucktest festgestellt), ohne Medikamente. Der Arzt, ein Kardiologe, hat die Diagnose "Kein Bluthochdruck" festgestellt, mit besten Blutwerten. Belastungs-EKG und Ruhe-EKG sind ebenfalls zufriedenstellend.

"Die Aderlasstherapie ist aber jetzt ein Weg, weg von der Schulmedizin!"

Ich solle ruhig ein paar Wochen Rohkost machen, und dann messen wir den Blutdruck erneut.

"Man sollte es probieren."

Anfänglich habe ich meinem Arzt nichts von der Änderung der Ernährung erzählt, weil er mir bereits eine „do and don't“ (was tun, was nicht tun)-Liste zum Befolgen gegeben hatte. Schnitzer-Kost unterscheidet sich von dieser Liste, deshalb wollte ich keine Schwierigkeiten mit ihm erzeugen. Der Besuch beim Kardiologen war gut. Es erwischte den Doktor ungeschützt, als er mich fragte, was ich gemacht hätte, um eine so dramatische Veränderung meines Gewichts und meines Herzens (Blutdruck) zu erreichen. Ich erzählte ihm, dass ich Schnitzer-Kost anwende, und er sagte, das sei die

gleiche Kost die in seinem Land (Indien) gegessen wird. Er war überrascht von der Wirkung, und musste dann meine Diagnose ändern von Herzrhythmusstörungen auf „Kurzatmigkeiät“.
"Probieren Sie's!"
Bei einer medizinischen Routineuntersuchung kam heraus, dass ich einen erhöhten Blutdruck habe. Mein homöopathischer Arzt unterstützt mich und ist zuversichtlich, Diabetes und Bluthochdruck zu heilen.
Ich suchte mir einen anderen Arzt, der sich wie folgt äußerte: "Von Bluthochdruck ist z. Zt. überhaupt keine Rede mehr."
Er findet meine Erfolge bemerkenswert.
Werde jetzt zudem homöopathisch betreut.
Docteur L. ist von Vollwert überzeugt.
Mein Arzt begleitet mich, einschließlich Aderlässe, nachdem ich ihm ausdrücklich erklärt habe, dass dies mein fester Wille sei. (Ansonsten wäre ich zu einem anderen Arzt gegangen).
Nach Arztwechsel: Wird Ihr Therapiebuch bestellen, macht auch Aderlässe, ist homöopathische Ärztin, wurde nach Lektüre Ihres Buches ausgewählt.
Nach Wechsel meines Hausarztes, der mir nur Tabletten verschreiben wollte, wechselte ich zu Frau Dr. R., die mir Ihr Buch über den Risikofaktor Bluthochdruck zu lesen gab. Tabletten nehme ich keine. Meine persönlichen Erfahrungen sind absolut positiv. Mir geht es gesundheitlich viel besser. Es ist aber erschütternd, wenn man sieht, wie die meisten Ärzte mit ihren Patienten umgehen und ihnen nur Medikamente verschreiben, die teuer und unsinnig sind.
Nach Arztwechsel zu einer Ärztin: Sie hat sich Ihr Buch bestellt und mich moralisch unterstützt.
Nach Arztwechsel: Sie findet diese Therapie sehr gut und ermuntert mich dazu weiterzumachen.
Arzt: "Nur so kann man das Gesundheitssystem noch retten."
Unterstützung beim Absetzen der Medikamente.
"Hypertonie ist heilbar, Sie sind auf dem richtigen Weg."
Sie sagte: "Ja, ich kenne das Buch, machen Sie das." (Bundeswehrärztin). Ich hätte auch ohne Unterstützung der Ärztin die Therapie begonnen.

Nicht besonders hilfreiche Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie

Mein bisheriger Arzt: Ich könnte die Schnitzer-Therapie ja ausprobieren, im wesentlichen würde aber die medikamentöse fortgesetzt. 2. Ich suchte mir einen anderen Arzt.
"Es kann schon sein, dass durch die Umstellung der Ernährung und Gewichtsabnahme der Blutdruck sinkt. "
"Eine prima Sache, wenn Sie das auch für immer durchstehen." (Die Blutwerte verbesserten sich rasch). Ich suchte mir einen anderen Arzt.
"Fahren Sie mit der Medikation fort und leben Sie mit der gesunden Diät."
"Es scheint zu wirken, keine Einwände."
Mein Arzt hat insoweit nur verlangt, dass ich "Änderungen in meinem Lebensstil" vornehme, und er

hat keine Medikation verschrieben. Mein Arzt gab mir keinerlei Medizin, sondern sagte mir nur, mehr Bewegung und mehr Schlaf zu bekommen, und nach etwa 3 Monaten wieder zu ihm zu kommen. Er stellte fest, dass bis dann mein Blutdruck gefallen sein sollte. Er sagte kein Wort über meine Ernährungsänderung.

Da ich mit meiner Ärztin von Jugend an befreundet bin, habe ich einen kurzen Draht. Habe ihr das Büchlein "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" ausgeliehen und das Thema kurz mit ihr besprochen. Grundsätzlich offen, aber mit ihrer Praxis überlastet. Habe ihr angeboten meine Frau und mich als ihr Versuchskaninchen zu betrachten. Grundsätzlich ist ja ihre Meinung, mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch, aber eben kein fundiertes Wissen in dieser Richtung, aber willig. Nach 2 Wochen Ernährungsumstellung war ich unter Medikamenten auf 115/80 und sie meinte, selbst beeindruckt, wir sollten mal eine Tablette weglassen. Als wir letzte Woche zurück kamen, war unsere Ärztin kurz hier und brachte mir mein Büchlein zurück mit dem Hinweis, sie hätte noch keine Zeit gehabt, aber ich solle ihr ein eigenes bestellen für ihren Urlaub, was ich auch tun werde, das ist doch schon was!!! Sie war perplex, mit 1,84 m habe ich noch 74 kg, also 9 kg weniger, und alle Bluthochdruckmedikamente abgeworfen bei einem derzeitigen Mittel von 134/88 bei 3 Messungen täglich. Keine Blutdruckmedikamente mehr zu nehmen stößt auf Skepsis, letzte Woche hatte ich Termin Herzschrittmacherkontrolle und Prostatavorsorge. Kardiologen waren über Ergebnisse beeindruckt, aber nur bla, bla, bla, als ich ihnen mein Buch "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" gab; traurig. Urologin meinte ich sei gut in Form, und sie hätte jetzt auch 6 kg durch Reduzierung von Kohlenhydraten erreicht. Mehr war nicht drin. Also freut es mich für mich selbst.

Ich gehe zweimal im Jahr zu einem befreundeten Kardiologen zur Kontrolle meines Herzinfarkts. Er sieht meine Entwicklung mit Interesse, hält es aber für einen Einzelfall, solange keine kompetente wissenschaftliche Studie vorliegt. Mit dem Betablocker nach dem Herzinfarkt ging meine Leistungsfähigkeit auf 20-30 min zurück. Den Betablocker habe ich bereits ein Jahr später nach einem Schwächeanfall auf Anraten eines Internisten auf Mallorca abgesetzt.

Blutdruck zuhause gemessen, wegen plötzlicher Hörprobleme. Hörsturz von Hausarzt ausgeschlossen, "weil nur ein Ohr betroffen ist" (!). Hausarzt bestätigt meine Messung. Ich habe meinem Arzt nichts gesagt, bis ich ihm die Medikamente nach ca. 3 Wochen zurückgab. (Dabei habe ich die Dosis selber allmählich reduziert, indem ich die Tabletten halbierte bzw. in vier geteilt habe). Mein Arzt sagte, er verschreibe die Medikamente, weil die meisten Patienten dies verlangen; wenn ich ohne auskomme, umso besser. Bei 170/110 sei es seinerseits unverantwortlich, nichts zu verschreiben.

Mein Arzt schwor auf Ausdauertraining, um durch die Stärkung des Herzmuskels eine niedrigere Pulsfrequenz und damit eine Stabilisierung des Blutdrucks zu erreichen. Ich habe dies auch wochenlang versucht, aber nach 2 km Dauerlauf hatte ich Durchblutungsstörungen in den Beinen und musste regelmäßig mit dem Laufen aufhören, weil ich meine Beine gar nicht mehr spürte. Dies war sehr frustrierend für mich, da ich vor 5 Jahren regelmäßig joggte und keine Probleme damit hatte.

Hinweis des Hausarztes, bei dem ich regelmäßig zur Vorsorge gehe, dass der Blutdruck zu hoch ist und etwas unternommen werden müsste, da auf Dauer Schäden entstehen. Meinem Hausarzt habe ich das Buch "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" zum Lesen überlassen. Ob er es gelesen hat, weiß ich nicht; er meinte jedenfalls mit etwas Skepsis in der Stimme, dass ich es ja mal probieren könnte und er keinerlei gesundheitliche Bedenken habe.

Eigentlich äußerte sich mein Arzt nicht dazu. Ich habe mich selbst zu dieser Therapie entschlossen, meinen Arzt gebeten, den Hämatokritwert vor Beginn der Therapie und ca. 4 Wochen danach zu messen. Da dieser gesunken war, wusste ich, dass ich Erfolg hatte. Auch die Blutdruckwerte sanken konstant. Nach drei Wochen entschied ich mich eigenmächtig, die Renitec nicht mehr zu nehmen. Trotzdem, respektive auf Grund der Kostumstellung, sank mein Blutdruck weiter bis ca. 125/70. Das zweite Medikament habe ich nur allmählich reduziert, weil mich der Arzt gewarnt hat, es wegzulassen könnte gefährlich sein, weil die Tachykardie wieder auftreten könnte. Etwas später habe ich auf Grund meiner Krampfadern Herrn Biomedicus Dr. A. J. in F. aufgesucht, der sich nach meinen Berichten ernsthaft für die "Schnitzer-Therapie" interessiert hat, und dem ich in der Folge auch das Buch für den Therapeuten überlassen habe.

Nachdem der schwankende Blutdruck diagnostiziert wurde nach dem plötzlichen Herztod meines Mannes, wurde eine psychische Ursache angenommen. Ich weiß jedoch aus Messungen, die vor dem Tod meines Mannes lagen, dass ich auch da schon einen erhöhten Blutdruck hatte. Ich hatte auch da diese Symptome wie innere Unruhe usw., die ich aber den Wechseljahren zuschrieb. Heute weiß ich, es kam vom hohen Blutdruck. Die wesentliche Verbesserung wird von meinem Arzt nun ebenfalls als psychischer Effekt bezeichnet. Ich bin jedoch ganz sicher, dass es mit meiner neuen Ernährung zusammenhängt. Der Blutdruck senkte sich schon nach wenigen Tagen, was ich erst selbst nicht glauben wollte. Ich werde ihn auch noch von dieser Therapie überzeugen.

Ich hatte mit meinem Arzt versucht die Medikamente abzusetzen. (Er meinte ich sei noch zu jung dafür). Leider ging das völlig daneben. Ich setzte die Tabletten innerhalb von zwei Wochen ab und hatte dann extrem hohen Blutdruck!!! Den zweiten Versuch habe ich dann ohne Arzt durchgeführt mit Hilfe von Ernährungsumstellung und Sport. Außerdem habe ich die Tabletten ganz langsam abgesetzt und die Einnahmemenge erst wieder verkleinert, nachdem der Blutdruck wieder gesunken war ... Hat geklappt!

Empfehlung meines Arztes: Salzlose Kost.

Der Bluthochdruck wurde während eines Urlaubs in Bayern durch einen Kurarzt festgestellt, als ich zu Beginn der von meiner Krankenkasse genehmigten Kurmaßnahmen (Kurlaub) untersucht wurde. - Mein Hausarzt fand das nicht schlecht, er empfahl aber, die Medikamente weiterhin einzunehmen.

Ich suchte mir einen anderen Arzt: Er ist auch der Meinung, dass ich keine Medikamente brauche; die Methode als solche ist ihm allerdings nicht bekannt.

"Essen Sie grüne Salate, frische Früchte, gekochtes Huhn", was ich die letzten 2 Jahre befolgt habe.

Im vergangenen Jahr stellte mein neuer Hausarzt die oben angegebenen Werte fest und teilte mir mit, dass es gute blutdrucksenkende Mittel gibt. Ich habe bisher keine Medikamente eingenommen. Ich habe keinen Arzt mehr aufgesucht.

Er hätte die "Diät" nicht initiiert, ist jedoch aufgeschlossen und unterstützt mein Bestreben.

Habe nichts bemerkt, erst bei einer Untersuchung bei meinem Hausarzt wegen Schwindelgefühl und Einschlafen der Hände hat er zu hohem Blutdruck festgestellt. - Er weiß nichts davon (von der Ernährungsumstellung und dem Absetzen der Medikation).

Ich habe meinen Arzt nicht eingeweiht. Er hatte mir ja kurz zuvor die Pillen verordnet mit der Angabe, dass ich diese voraussichtlich ein Leben lang nehmen müsse.

Ich kann die Medikamente reduzieren, wenn ich den Blutdruck streng (2 x tägl.) kontrolliere und die Messwerte unter 120/80 bleiben.

Habe dem Arzt nur mitgeteilt dass ich diese Therapie ausprobieren will. Er hatte sich weiter nicht dazu geäußert.

Arzt nicht angesprochen, da ich davon ausging, dass er die Maßnahmen schlecht reden würde. Weise Entscheidung, denn heute bin ich gesund, hurra.

"Essenzieller Bluthochdruck" - kein weiterer Kommentar.

Ich hatte bisher noch keinen Termin bei meiner Hausärztin, lernte sie aber bislang als klassische Schulmedizinerin kennen. Wenn möglich würde ich mich über die Adresse eines Arztes im Raum K. freuen.

Meine Ärztin war sehr begeistert und verfolgte es mit großem Interesse, sagte aber, dass sie diese Therapie nicht weiterempfehlen könne, da die Patienten nicht wiederkommen würden.

Nicht besprochen mit Arzt. Die beiden Ärzte im Dorf sind zu stark auf Tabletten ausgerichtet. Ich möchte vorläufig den Arzt nicht wechseln.

Ich habe mit meinem Arzt gar nicht darüber gesprochen. Er hatte mir vor einigen Jahren schon gesagt, dass man den Blutdruck nur mit Medikamenten erfolgreich und dauerhaft senken könne.

Ist so etwas möglich? Ich habe ihm eine Kopie des blauen Buches gegeben "Die kausale Therapie ..." worauf er mir Lisinopril und ein Blutdruckgerät auf Kassenkosten vermittelt hat. Ist das nicht nett. Ich muss ihnen sagen als ich dahin ging hatte ich einen Hämokrit von 48 und nach 2 Wochen (Schnitzer-)Intensivkost lag er bei 37. Das hat funktioniert.

Fand das Resultat unglaublich.

100 ml wollte mir meine Ärztin nicht abnehmen! Zweimal wöchentliche Infusion (5 Wochen lang) zur Entschlackung der Ausscheidungsorgane wurden mir verabreicht.

Die Ursache für den Bluthochdruck sei psychovegetativ.

Es kann schon sein, dass der Blutdruck über die Ernährungsumstellung positiv zu beeinflussen ist, aber alle Vegetarier oder gar Veganer, die sie behandelt habe würden unter Mangelerscheinungen leiden (Calcium, Eisen, Vitamin B12).

Anmerkung Dr. Schnitzer: Die Behauptung des Arztes ist unwahr. Wie die Vegetarierstudie des Krebsforschungszentrums Heidelberg nachgewiesen hat, sind auch Vegetarier und Veganer ausreichend mit diesen Substanzen versorgt).

"Wer heilt hat recht."

Er sagte, nach seiner selbst erprobten Buttermilch-Diät geht es genau so, bloß billiger. Ich habe es versucht, konnte mich aber psychisch und physisch nicht diese Kasteiung einstellen und längere Zeit durchhalten.

Nur mit viel Mühe hat er zugestimmt, die Medikamente einzustellen (obwohl ich es sowieso gemacht hätte). Vor 6 Monaten habe ich einen kompletten Check gemacht, und er hat gesehen dass es funktioniert. Er hat gesagt, dass er es auch anderen Patienten empfiehlt, aber meint, dass es sehr schwer sei der Kost zu folgen, und meistens schaffen es die Leute nicht. Er meint dass es besser ist die Schnitzer Kost (zu nehmen) als die Medikamente, glaubt aber nicht, dass die Medikamente schlecht sind (und er glaubt auch dass die Medikamente helfen).

Mein Hausarzt war anfangs nicht überzeugt, riet mich aber nicht davon ab, die Ernährung nach Dr. Schnitzer umzustellen. Seit dieser Zeit spricht er ein Lob aus und gibt z.B. bei Verletzungen Rat-schläge für natürliche Behandlung und kommt nicht gleich mit chemischen Schmerzmitteln.

Ich habe ihn nicht darüber informiert. Die Tabletten hatte ich bereits 3 Monate vor Beginn der Therapie eigenmächtig abgesetzt.

Er unterstützte die Ernährungsumstellung voll, bat mich jedoch die tägliche Einnahme einer ASS 100 und einer HCT zunächst beizubehalten.

Bedeutung lebendiges Eiweiß und Verzehr Rohgetreide nicht bekannt, Ursache der essenziellen Hypertonie unbekannt. Warb mich für ein Vorsorgeprogramm hoher Blutdruck und Diabetes Typ 2. Bietet inzwischen selber Ernährungsberatung an, kennt aber keine Vollwertkost.

Hausarzt 1 sah meinen jahrzehntelang vorhandenen Blutdruck(140/90)mm als normal an. Hausarzt 2 sah die iatrogene Blutdruck-Erhöhung sofort als unheilbar an, mit den Worten: Das Medikament müssen sie jetzt lebenslänglich nehmen.

Meine Ärztin reagierte zunächst mit den üblichen Stereotypen: Bluthochdruck kann man über die Ernährung nicht heilen; im Alter werden die Schläuche schlaff. Meine Reaktion: "Das wollen wir mal lieber abwarten." veranlasste sie nur zur Vereinbarung eines weiteren Termins. Als ich vier Wochen später schon mit gewissen Resultaten aufwarten konnte, war sie begeistert: "Das hätte ich nicht erwartet, das überrascht mich aber, machen Sie nur so weiter, machen Sie weiterhin Ihre Aufzeichnungen, kommen Sie in drei Monaten wieder, ich schreibe dann ein Protokoll." Offenbar hatte sie sich in der Zwischenzeit erkundigt, denn sie interessierte sich für mein Einkaufsverhalten und konnte mir ein Restaurant nennen, wo man "Naturkost" essen kann.

"Wenn ich es nicht mit eigenen Augen gesehen hätte, dass Sie Bluthochdruck gehabt haben, würde ich es nicht glauben, dass Sie das so gut hingekriegt haben." (In diesem Zusammenhang habe ich ihr das Buch 'Bluthochdruck heilen' ans Herz gelegt).

"Wenn es hilft ist es gut, aber schulmedizinisch sei es ja nicht anerkannt."

"Ach, Herr B., Sie sind ja gar nicht krank. Sie ernähren sich nur falsch wie alle Anderen Sie werden aber viel Standvermögen brauchen um Ihren Geschmack vom chemieverseuchten Essen umzustellen". Da hat er recht. Deshalb sind meine Zuckerwerte noch nicht so optimal wie der Blutdruck, bei dem nur das Eiweiß (Fleisch und Fisch) wegzulassen ist.

Mein Arzt war sehr verwundert dass meine Blutdruckwerte (drei mal täglich gemessen) in Ordnung waren. Nur jede zehnte Messung wich geringfügig nach oben ab (139/86 mm/Hg). Der Kommentar meines Arztes war: "Verraten Sie Niemandem diese Diät." Er selbst wusste davon nichts.

Er ist überzeugt, dass die Ernährung ein ganz wichtiger Faktor ist, aber sagte er: "sagen sie mal einem Franken, das er auf seinen Schweinebraten o. ä. verzichten soll. Lieber schluckt der ein paar Tabletten, die wir alle bezahlen müssen, als dass er einsieht etwas an der Ernährung zu ändern." Allerdings meinte er auch, dass bei Veganern häufiger Darmkrebs festgestellt wurde und mich somit vor einer einseitigen Ernährung warnte. Er bevorzugte die ausgewogene Gemischtkost. Das Buch von Dr. Schnitzer "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" habe ich ihm geliehen, nachdem mein Bluthochdruck (und nicht nur der) nach 8 Wochen komplett ausgeheilt war. Ob er Nutzen daraus gezogen hat, weiß ich nicht.

Meine Ärztin hat sich positiv über die Gewichtsreduzierung geäußert. Wollte mir aber immer wieder blutdrucksenkende Medikamente verschreiben, was ich aber ablehnte.

Mein Arzt, gegen den ich nichts kommen lasse, sagte mir aber: "Wenn Sie das Bisoprolol und Marcumar weglassen, garantiere ich auf Grund des Vorhofflimmerns für Nichts." Mein Arzt folgte allerdings dem Kardiologen, und riet mir, die vorgenannten Mittel weiter zu nehmen um den Blutdruck niedrig zu halten und mich auf Grund des Vorhofflimmerns vor einem weiteren Schlaganfall zu schützen.

"Wenn es hilft, dann machen Sie weiter." und: "Sie haben abgenommen, das ist immer gut."

Negative, ablehnende Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie

"Es gibt keine Alternative zu Betarezeptorblockern. Sie sind noch sehr jung für eine Medikation, aber es muss sein. Vielleicht können wir das Medikament in fünf Jahren wieder absetzen."

Mein Hausarzt stellte vor ca. 3 Jahren bei einer allgemeinen Untersuchung diesen Hochdruck fest. (Es folgte die Verordnung von 5 verschiedenen Bluthochdruck- Medikamenten). Mir ging es immer schlechter, der Blutdruck hat sich nicht geändert, im Gegenteil: hatte Herzrhythmusstörungen, Herzschmerzen. Kein Antrieb mehr, fühlte mich sehr alt, alles war wie gedämpft - konnte mich im Beruf auf Zahlen usw. schlecht konzentrieren. Mein Hausarzt hat dies nicht beachtet, führte einfach immer nur seine üblichen Untersuchungen durch und beachtete meine Herzschmerzen nicht. Nach 2 Jahren erst setzte er dann Lisinopril ab und gab mir Biso Lich - danach waren die Herzstolperer wie weg. Habe kein Vertrauen mehr, dieser Arzt hat sich bei mir entschuldigt, da er ja glaubte, ich nehme diese Tabletten sowieso nicht. Habe aber seine Rezepte regelmäßig bekommen. Das hat mich für eine andere Therapie sensibilisiert. Der Arzt dazu: Ist gefährlich was ich da tue, mache mir meine Arterien kaputt. Die Tabletten schützen mich vor Herzinfarkt bzw. vor Schlaganfall. Wörtlich: "Wollen Sie lange mit Tabletten oder kurz ohne leben?" Ich suchte mir einen anderen Arzt.

Wenn ich keine Mittel nehme ist mir nicht mehr zu helfen. Ich suchte mir einen anderen Arzt. Dieser äußerte sich wie folgt: Dass ich die Ernährung umgestellt habe sei nicht schlecht, ich sollte aber doch besser ein Mittel gegen meinen hohen Blutdruck einnehmen.

"Bluthochdruck kann man nicht ausheilen. Wenn Sie es versuchen wollen, ist es Ihre Sache."

Mein Hausarzt machte mich auf den zu hohen Blutdruck und auf zu hohes Cholesterin aufmerksam. Er äußerte sich wie folgt: "Mit der Ernährung können Sie überhaupt nichts erreichen. Das können Sie vergessen."

Diese Beschwerden traten letztes Jahr plötzlich auf und nahmen in einem Zeitraum von zwei Wochen so stark zu, dass ich zum Arzt ging: Der Blutdruck betrug 180/120 und wurde sofort mit Tabletten auf 150/100 gesenkt. Zur Ernährungsänderung: Ich habe meinen Kardiologen vorher nicht weiter eingeweiht.

Mein Arzt hatte keine Ahnung. Ich erzählte ihm von diesem Programm, und er zuckte einfach mit den Schultern. Ich denke nicht, dass Ärzte irgend etwas über Ernährung wissen.

Keine Änderung (des zu hohen Blutdrucks), aber meine Ärztin wollte die Medikation auf 50 mg pro Tag erhöhen. Ich lehnte ab und suchte einen homöopathischen Arzt in London auf, der mir vor 3 Monaten Sepia 30 verschrieb. (Zu meiner Ernährungsänderung): Ein großer Lacher. Obwohl sie von der Sepia-Verordnung beeindruckt war und diese aufschrieb, nahm sie keine Notiz davon, als ich ihr erzählte, dass es die Diät war, welche meinen Blutdruck niedrig hielt. Ich werde ihr Ihr Buch bringen, vielleicht wird sie einen näheren Blick darauf werfen.

Ich bekam das Buch, nachdem ich es satt hatte mit Arzt nach Arzt, die mir eine Pille nach der anderen verschrieben, von welchen keine wirkte. Ich hatte keine bedeutende Gewichtsabnahme, vielleicht 20-30 Pfund (ca. 10-15 kg), und der Arzt scheint zu denken dass dies der Grund für die Normalisierung meines Blutdrucks sei. Ich war unter der Behandlung eines Kardiologen, als ich begann meinen Lebensstil zu ändern. Ich erzählte ihm nie, dass ich aufgehört hatte meine Medikamente zu nehmen, und wechselte schließlich den Arzt, nachdem er mir nicht länger helfen konnte. 2. Mein derzeitiger Arzt glaubt mir nicht, wenn ich ihm erzähle, wie ich es (den hohen Blutdruck) in 9 Monaten korrigierte; er schaut in meine Patientenakten mit Unglauben (Zweifeln).

Meine Ärztin ist der Ansicht dass ich nur mit Medikamenten meinen Blutdruck in den Griff bekomme. Leider sehe ich mich gezwungen den Arzt zu wechseln.

Er lehnt jede Verantwortung ab! - Und für mich ist es ein Verbrechen an der Menschheit, dass die natürlichen Mittel nicht publiziert werden!

Meine letzte Behandlung im Klinikzentrum Marburg, die Aussage des behandelnden Arztes: "Wenn wir mit diesem Mittel den Blutdruck nicht runterkriegen, dann müssen wir halt ein zweites mit dazu nehmen." Auf die Frage meines Hausarztes "Wie haben Sie es geschafft Ihren Blutdruck zu normalisieren und 12 kg abzunehmen?" habe ich nur geantwortet: "Schauen Sie doch mal im Internet unter 'Dr. Schnitzer' nach."

Keine Rücksprache mit dem Arzt! Die auf Nachfrage vorgeschlagene ärztliche Medikation war nur die übliche symptomatische Therapie; auf diese habe ich verzichtet.

Sie hatte Bedenken gegen volle Rohkost.

"Sie müssen etwas tun, es gibt gute Medikamente fast ohne Nebenwirkungen ..."

Ich würde mein Leben verkürzen wenn ich keine Tabletten nach meinem Herzinfarkt nehme. Er lehne daher jede Verantwortung ab.

"Unmöglich". Arzt wollte mir wegen meines Diabetes blutdrucksenkende Mittel verschreiben; ich weigerte mich und habe zum Glück Ihre Bücher entdeckt. 2. Arzt: Glaubte nicht daran, sagt es gäbe ganz selten Verbesserungen, eher zufällig.

"Die Ausheilung des Bluthochdrucks ist nicht möglich. Die Medikation ist dauerhaft notwendig. Alternativen gibt es nicht."

Habe nicht einmal den Versuch gewagt um Unterstützung zu bitten.

Ich habe alles ohne meinen Arzt geschafft. Am Anfang sollte ich ein Medikament nehmen, dass ich nicht unterzuckere. Ich habe dieses einfach nicht eingenommen. Nachdem ich meinem Arzt dies nun gesagt hatte, war er sehr erbost. Ich habe ihm gesagt, dass es nicht sein Werk ist, dass ich mich jetzt wohlfühle. Dass ich das ganz alleine geschafft habe. Er meinte, ich wäre ein Vorzeigediabetiker, deshalb bekomme ich jetzt dauernd Einladungen von Heilpraktikern und zu Seminaren. Ich habe auch diese Schulung der Krankenkasse wegen Diabetes mitgemacht. Das war furchtbar. Ich kam mir vor wie im Kindergarten und bekam einfach kein Recht. 2 x habe ich daran teilgenommen, dann war es mir zu blöd. Ich habe gesagt, dass ich mittlerweile so gut geschult bin, da ich selber alles erprobt habe an mir, fast jedes einzelne Lebensmittel. Aber nur biologische, und ungefähr weiß ich dann wann der Zucker nach oben oder nach unten geht. Nur was mich jetzt an meinem Arzt nervt ist, dass er mich sehr bedrängt, ich solle zur Vorsorge eine Darmspiegelung machen zur Früherkennung von Darmkrebs. Ich habe dies abgelehnt und habe ihm gesagt, dass man ja auch meinen Darm durchstechen könnte, und dafür übernimmt keiner die Verantwortung. Ich glaube, wenn Blut im Darm ist, dann ist es gefährlich, aber so doch nicht.

Im Jahr 2001 stellte ein Schulmediziner Diabetes fest und empfahl mir, zunächst starke Tabletten zu nehmen, später zu spritzen. Das rüttelte mich wach und ich suchte nach Alternativen. Im Jahr 2003 entdeckte ich Ihre großartigen Erkenntnisse über die Ernährung und befolgte Sie von heute auf morgen. Ich suchte damals bei verschiedenen Ärzten und Heilpraktikern Rat. Es war damals eine ganz selbstverständliche Sache, in der Apotheke mit Namen angesprochen zu werden und bei jedem Arzttermin gleich den nächsten zu reservieren. Heute werde ich in meinem Naturkostladen mit Namen angesprochen und muss genau überlegen, wann ich zuletzt einen Heilpraktiker aufsuchen musste. Als ich mir selbst durch Ihre Bücher helfen konnte, interessierte das niemanden und alle erklärten die durch die Ernährungsumstellung erfolgte Heilung als zufällig. Jetzt benötige ich keine Hilfe mehr von Heilpraktikern o.ä.

Teilweise verspürte ich einen pulsierenden zweiten Herzschlag in der Brustbeingegend. Der Arzt meinte, das sei der Druck, mit dem das Blut gegen die Herzwand gepumpt wird. Keinen Kontakt momentan. Habe mit ihm nicht mehr darüber geredet, Nachuntersuchungen sind nicht vereinbart. Hoffentlich liegt es nicht an der falschen Krankenkasse ? (BKK = niedrige Verrechnungssätze).

"Diese Maßnahmen wurden früher angewendet, als es noch nicht entsprechende Medikamente gab."

Da einige Werte auch über 160/90 lagen, wollte mir der Arzt Betablocker verschreiben; wurde durch mich abgelehnt. Der Arzt äußerte sich wie folgt: "Bluthochdruck lässt sich nur medikamentös bekämpfen, an Ernährungsumstellungen hält sich sowieso kaum einer."

"Sie müssen die Betablocker nehmen!"

"Es gibt keine Alternative zu einem Einstieg in eine dauerhafte Medikamenteneinnahme."

Vertraut nur auf die medikamentöse Behandlung.

Ich nahm bis zu 6-8 Tabletten täglich ein. Der Bluthochdruck stieg zeitweise bis auf 185/110 an. Führende Professoren der deutschen Universitäten und Herzkliniken wiesen immer wieder darauf hin, dass ich täglich diese vielen Tabletten einnehmen müsse, und zwar lebenslang. Heute nehme ich keine Hochdrucktablette mehr ein. Nachdem ich eine Langzeitbluthochdruckmessung beim Hausarzt (Kardiologe!!!) durchführen ließ, hatte ich Superwerte 132/78 (ich bin 68 Jahre alt). Mein Hausarzt war der Meinung, dass ich diese vielen Tabletten weiterhin einnehmen würde. Er schaute in seiner Computerkartei nach, ob denn wirklich seit 5 Monaten keine Tabletten von mir eingenommen wurden. Er glaubte es mir einfach nicht. Direkt nachdem er mir das Langzeitergebnis mitgeteilt hatte, fragte ich ihn, ob ich denn weiterhin die vielen Tabletten gegen meinen Bluthochdruck einnehmen müsse; er antwortete: "Die müssen sie auf jeden Fall täglich einnehmen." Darauf sagt ich ihm, dass ich seit 5 Monaten überhaupt keine Bluthochdrucktablette mehr nehme. Er war danach mehr als überrascht, und fragte überhaupt nicht danach, was ich persönlich unternommen habe, dass mein Bluthochdruck sich so positiv verändert hat. Als Kardiologe hätte er mir auf jeden Fall diese Frage stellen müssen. "Ja, dann machen sie so weiter", waren seine Worte.

Wurde nach stetigem und unterbrechungslosem Nasenbluten mit einem Blutdruck von 240/190 ins Spital eingeliefert und dort medikamentös 3 Tage versorgt (Nitro usw.). die Blutung gestoppt und

dann zum Hausarzt entlassen. Mein Arzt äußerte sich wie folgt: Gar nicht, da ich seit Monaten meine Tabletten bei der Assistentin abholte und sich keiner um die Verifikation meines Blutdrucks scherte. Es wurde praktisch stetig medikamentiert ohne Verifikation, dies passte exakt in Ihr Arztbild. Bin eigentlich maßlos enttäuscht von der klassischen Medizin und der "coolen Abhandlung" von offensichtlich extrem gefährlichen Krankheiten "... na ja, 50 % der Leute haben hohen Blutdruck, machen Sie sich nix draus, meiner ist auch erhöht...."?????? Kann man sich noch in ärztliche Behandlung begeben??

Bei gelegentlichen Vorsorgeuntersuchungen stellte mein damaliger Hausarzt Bluthochdruck fest und riet mir, den Blutdruck regelmäßig zu messen. Da in meiner Familie relativ hohe Blutdruckwerte "normal" waren, schenkte ich diesem Umstand vorerst keine besondere Beachtung und nahm auch die mir vom Arzt empfohlenen Medikamente (Beta-Blocker) nicht ein. Ich hatte am 15.8.2004 plötzlich ein Taubheitsgefühl im linken Arm, welches am selben Tag zweimal auftrat, nach wenigen Minuten aber wieder verschwand. Sicherheitshalber begab ich mich ins Krankenhaus und dort stellte man einen Blutdruck von 214/103 fest. Ich führte dies auf die Aufregung im Zusammenhang mit dem taub gewordenen Arm zurück. Doch auch in den beiden Tagen danach (ich wurde stationär aufgenommen) sank mein Blutdruck nicht. Erst als ich die mir im Krankenhaus verabreichten Medikamente einnahm (ACE-Hemmer sowie Calciumantagonist), erreichte ich Blutdruckwerte von ca. 140/80 (etwas darunter oder darüber). Da ich dieses Medikamente aber nur einige Tage einnahm, hatte ich deshalb keine Beschwerden. Ich habe das Vertrauen in meinen ehemaligen Hausarzt verloren und kontrolliere meinen Blutdruck selbst.

Ich litt unter zeitweise fast unerträglichem Druck auf den Augen. Mein Leidensweg führte vom Optiker, Augenarzt, Arzt zum Ohrenarzt (nachdem Ohrgeräusche, nasses Gefühl im linken Ohr hinzukamen). Der Ohrenarzt stellte keine Ohrenprobleme fest, entschloss sich aber mir den Blutdruck zum messen, wobei das elektronische Gerät den Dienst versagte wegen extrem hohen Blutdrucks. Zurück zum Arzt erhielt ich zuerst Triatec 2.5mg später 5mg. Die Hilflosigkeit der Schulmedizin veranlasste mich den Kontakt zum Arzt abzubrechen. Die Aussage des alternativen Arztes war: "Da hilft nur Schulmedizin!"

"Sie müssen Blutdrucktabletten und Cholesterinsenker" (Cholesterinspiegel war bei 230) "nehmen und das für den Rest Ihres Lebens, andernfalls haben Sie ein schönes, aber kurzes Leben!"

Ich muss mit Tabletten leben, ja sogar sollte ich noch Ramipril nehmen.

"Ich würde schulmedizinisch anders vorgehen"

"Ich empfehle meinen Patienten sowieso eine Ernährungsumstellung bei Hypertonie. Wollen Sie etwa jede Woche zum Aderlass kommen? Hypertonie ist eine Frage des Alters, der Veranlagung usw." - Der Arzt hat das angebotene Buch über Heilung von Hypertonie abgelehnt, war über meine exzellenten Blutwerte sehr verwundert (hatte er anscheinend überhaupt nicht erwartet).

"Es gibt keine Alternative zu einer dauerhaften Medikamenteneinnahme"

"Es ist abzusehen, dass eine medikamentöse Einstellung notwendig wird."

Nachdem ich gegoogelt hatte und die Homepage Dr. Schnitzers fand, war mir bei meiner einseitigen Fleisch- und Wursternährung alles klar. Meine Hausärztin sagte, diese "Kurfuschermethoden" würde sie nicht unterstützen! Ich suchte eine Homöopathin auf, die sich geduldig alles anhörte, von Dr. Schnitzer auch noch nie etwas gehört hatte und mir allen Ernstes ein Nahrungsergänzungsmittel von Dr. Rath mit Beraternummer zum Zwecke der Provisionseinstreichung aufdrängeln wollte! Ich beließ es daraufhin bei meiner alten Ärztin!

Es wäre meine Entscheidung, was ich tue. Ich sei ein freier Mensch. Vielversprechend sei es wohl kaum und es bestünde die Gefahr von ernährungsbedingten Mangelerscheinungen.

"Es gibt keinen anderen Weg als Medikamente ein Leben lang zu schlucken."

1. Hausarzt: "Sie werden im Rollstuhl landen." 2. Internist: "Sie werden sterben, wenn Sie die verordneten Medikamente nicht einnehmen."

Ärztin für Naturheilkunde: Sie kannte die Therapie von Dr. Schnitzer nicht und wollte statt dem Aderlass eine Schröpfung vornehmen. Nach langem Gespräch war sie doch zum Aderlass nach Dr. Schnitzer bereit. Die Blutentnahmen gestalteten sich recht schwierig und auch sonst hat die Ärztin keine die Therapie unterstützende Hilfe gegeben.

"Durch eine Ernährungsumstellung kann man den Bluthochdruck nur geringfügig beeinflussen. Das ist wissenschaftlich erwiesen." Ich solle nicht auf Infos im Internet hereinfallen.

Meine Hausärztin hat mich nicht unterstützt, ist voll und ganz Schulmediziner.

"Es gibt Diäten wie Sand am Meer."

Eine Ernährungsumstellung auf eine Kost nach Dr. Schnitzer würde nichts bringen. An weiteren Gesprächen war der Arzt nicht interessiert. Ich bekam keinen neuen Termin.

Hausarzt 1 sah meinen jahrzehntelang vorhandenen Blutdruck(140/90)mm als normal an. Hausarzt 2 sah die iatrogene Blutdruck-Erhöhung sofort als unheilbar an, mit den Worten: Das Medikament müssen sie jetzt lebenslänglich nehmen.

Meine Ärztin hat mir von kleinen Aderlässen abgeraten und war der Meinung, es wäre überholt: "Aderlässe ist veraltet (das hat man vor 200 Jahren durchgeführt), und ich rate Ihnen von der Ernährungsumstellung ab. Menschen sind 'Allesfresser'." Ebenfalls wurde mir eindringlich abgeraten, die Tabletten abzusetzen.

Ich habe meinen Arzt gefragt, ob Bluthochdruck ein Ernährungsproblem sei. Daraufhin lachte er mich aus und meinte, das könne ich vergessen. Diese Methode hätten schon andere versucht. Auf die Frage, ob denn mein Blutdruck irgendwann mal geheilt sei, weil ich nicht immer Medikamente nehmen wolle, sagte er mir, das könne ich ebenfalls vergessen, es kämen höchstens noch andere Krankheiten hinzu.

"Hypertonie muss behandelt werden. Es ist sinnlos, nach Ursachen zu suchen; man wird nichts finden."

„Diese Therapie bringt doch eh nichts. Ich solle lieber Tabletten schlucken, dies wäre die einzige Lösung.“

"Manche werden auch mit hohem Blutdruck alt." Als ich Deltaoxybuton einzunehmen wegen vorausgegangener Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre ablehnte, wurde mein Arzt grob.

Ist sehr nett, jedoch überzeugte Schulmedizinerin.

"Damit müssen Sie leben."

"Quatsch!"

1. Arzt: "Bluthochdruck kann man nicht heilen". 2. Arzt: "Da nehmen Sie das hier, das ist nicht weiter schlimm." Ich habe 'zig mal den Arzt gewechselt, keiner war der gesunden Ernährung nach Dr. Schnitzer zugetan oder konnte sich vorstellen dass das helfen würde.

Eine Senkung des Blutdrucks ohne Medikamente sei unmöglich, höchstens bei einer gewissen "salzarmen" Ernährung, die hier in Deutschland nicht möglich sei; und Sport treiben (womit er ja recht hat).

„Die anderen Patienten haben es einfacher, sie machen einfach was der Doktor sagt.“

"Zu der medikamentösen Behandlung gibt es keine Alternative." Auf meine Nachfrage, weshalb dennoch so viele Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben, antwortete er: Jedenfalls seien die Medikamente lebensverlängernd. Die Leute würden halt nicht schon mit 60, sondern erst mit 80 sterben.

Es hätte nichts mit dem Fleischverzehr zu tun, höchstens mit der Gewichtsreduzierung.

Habe meinem Kardiologen bei der Untersuchung mitgeteilt, dass ich seit einer Woche (damals) die Schnitzer Kost mache. Er hat mir dann gesagt, dass ich die Enahexal 5 aber weiterhin nehmen müsse. Im Arztbericht steht dann, dass ich die Medikamente weiter wie bisher nehmen soll.

Nach meiner Einschätzung ist mein Hausarzt ein absoluter Schulmediziner, darum habe ich ihn auch nicht gefragt, er würde mich kaum ernsthaft unterstützen. Aber das ist mir egal, ich brauch ihn nicht dazu und das gefällt mir am meisten! Ich überlege mir schon lange ein Arztwechsel, aber es sollte dann auch eine Verbesserung sein, wirklich gute Ärzte sind meiner Meinung nach dünn gesät.

Habe ihn nicht befragt, weil ich seine Antwort und sein grenzenloses Vertrauen in die Medikamente und damit in die Schulmedizin seit Jahren kenne. Nachdem der Blutdruck wieder stieg (trotz Erhöhung der Medikation), verschrieb er mir noch "Beruhiger - Insidon", welche ich aber nur kurzzeitig nahm.

Er hat mich belächelt.

Resultate, Empfehlungen, Dank an die Probanden

Resultate der Bluthochdruckstudie

Frage 1: Wie effektiv normalisieren die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen einen zuvor erhöhten Blutdruck?

Antwort: Von 123 Probanden konnten 111 ihren Bluthochdruck vollständig ausheilen. Von den restlichen 12 Probanden haben 11 bessere Blutdruckwerte als vorher, bei einem blieben sie gleich. Damit wurde eine hohe Effektivität der natürlichen Ernährungstherapie des Bluthochdrucks zweifellos bewiesen. Sie liegt mit einer Erfolgsquote von 90 % im Bezug auf die blutdrucknormalisierende Wirkung wesentlich über der Effektivität von 52 % der üblichen Medikation blutdrucksenkender Mittel. Diese natürliche Ernährungstherapie führt zur Ausheilung des Bluthochdrucks, im Durchschnitt der Probanden meistens innerhalb von 12 Wochen. Auch im statistischen Mittel liegen - bei 80 % Befolgung der gegebenen Ernährungsempfehlungen und Absetzen aller Medikation - die erreichten Blutdruckwerte mit 130/80 mm/Hg weit unter der Bluthochdruckgrenze der WHO.

Aufgrund der Daten schließen wir mit einer Sicherheit von 95 % auf eine Erfolgsquote der Ernährungstherapie zwischen 84 % und 95 % für die Gesamtheit aller Bluthochdruckpatienten.

Frage 2: Was ergibt ein Vergleich der Effektivität der üblichen Medikation mit der Effektivität dieser Ernährungstherapie?

Antwort: Die Behandlung mit blutdrucksenkenden Mitteln wirkt nur so lange, wie diese Mittel eingenommen werden. Diese müssen daher lebenslang eingenommen werden. Die medikamentöse Behandlung kann Bluthochdruck nicht heilen. Nur 47 von 90 Probanden, die blutdrucksenkende Medikamente einnahmen, also 52 % der Probanden, erreichten damit auch eine Absenkung des zu hohen Blutdrucks bis zur Bluthochdruckgrenze (140/90 mm/Hg). Bei 48 % dieser Probanden blieb auch unter Medikation der Blutdruck wesentlich bis weit oberhalb der Bluthochdruckgrenze nach WHO. Auch im statistischen Mittel der Probanden, die blutdrucksenkende Mittel genommen hatten, blieb mit 145/90 mm/Hg der systolische Wert oberhalb der Bluthochdruckgrenze.

Aufgrund der Daten schließen wir mit einer Sicherheit von 95 % auf eine Erfolgsquote zwischen 41 % und 63 % für die Gesamtheit aller Bluthochdruckpatienten, durch blutdrucksenkende Mittel den Blutdruck an oder unter die Bluthochdruckgrenze zu bringen.

Frage 3: Wie wirken die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen bei jenen Bluthochdruckpatienten, bei welchen die medikamentöse Behandlung den Blutdruck nicht unter die Bluthochdruckgrenze absenken konnte?

Antwort: Bei 43 der 90 Probanden, die blutdrucksenkende Mittel genommen hatten, führten diese nicht zu einer Absenkung des Blutdrucks unter die Bluthochdruckgrenze. Von diesen 43 Probanden, bei welchen die medikamentöse Behandlung den Blutdruck nicht normalisiert hatte, konnten 35 - das bedeutet 81 % - durch Anwendung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen eine Normalisierung ihres Blutdrucks bis zur oder unter die Bluthochdruckgrenze erreichen. Von den restlichen 8 Fällen haben 6 unter Anwendung der empfohlenen Ernährungsmaßnahmen und Absetzen der Medikation niedrigere Blutdruckwerte erzielt, als vorher unter Medikation, bei 2 Probanden blieben sie gleich.

Aufgrund der Daten schließen wir mit einer Sicherheit von 95 % auf eine Erfolgsquote zwischen 67 % und 92 % für die Gesamtheit aller Bluthochdruckpatienten, deren Blutdruckwerte unter der üblichen medikamentösen Bluthochdrucktherapie oberhalb der Bluthochdruckgrenze geblieben sind, ihren Blutdruck durch die empfohlenen Ernährungsmaßnahmen und unter Absetzen der Medikation bis zur oder unter die Bluthochdruckgrenze abzusenken.

Frage 4: Welche Beschwerden bestehen bei Bluthochdruck a) ohne Medikation; b) unter Medikation; c) nach Ernährungsumstellung und Absetzen der Medikation?

Antwort:

- Alle 150 Probanden haben unter Bluthochdruck, jedoch ohne Medikation, insgesamt 280 Beschwerden angegeben.
- 90 Probanden hatten danach blutdrucksenkende Mittel eingenommen; diese reduzierte Probandenzahl berichtet insgesamt 385 Beschwerden.
- aus den 123 Probanden, welche die Ernährung umgestellt und keine Medikation mehr eingenommen haben, werden von nur noch 11 Probanden insgesamt nur noch 11 Beschwerden gemeldet, von welchen sich 8 Beschwerden gebessert haben.

Daraus schließen wir, dass vor Einnahme von blutdrucksenkenden Mitteln die Möglichkeit des Organismus, verengte Gefäße und verdicktes Blut durch Erhöhung des Blutdrucks zu kompensieren, um trotzdem die Versorgung mit Sauerstoff und Energie zu sichern, bei vielen der Probanden bereits an ihre Grenzen gestoßen war, so dass Unterversorgung und damit Beschwerden auftraten;

ferner, dass durch die medikamentös erzwungene Absenkung des Blutdrucks die Versorgung mit Sauerstoff und Energie noch prekärer wurde, so dass erheblich mehr und gravierendere Beschwerden auftraten;

und schließlich, dass durch die Ernährungsumstellung und das Absetzen der Medikation die Selbstregulation des Organismus aufgrund der Normalisierung des Blutgefäßsystems und der Blutviskosität den Blutdruck auf normale Werte herunter fahren konnte, und trotz des nun nicht mehr erhöhten Blutdrucks die Versorgung mit Sauerstoff und Energie gesichert ist, so dass kaum mehr Beschwerden auftreten, und die restlichen Beschwerden im Abheilen begriffen sind.

Frage 5: Welche - über die Normalisierung des Blutdrucks durch Ernährungsmaßnahmen hinausgehende - Erfahrungen haben die Probanden nach Ernährungsänderung und Absetzen der Medikation gemacht?

Antwort: 107 der 123 Probanden berichten über zahlreiche Ausheilungen verschiedenster Beschwerden, und über einen signifikanten Zugewinn an Gesundheit, Lebensqualität, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Frage 6: Wie sind die Probanden von ihren Ärzten unterstützt worden, und wie haben sich ihre Ärzte zu dieser Therapie geäußert?

Antwort: Nur 26,5 % der konsultierten 151 Ärzte der Probanden haben diese Patienten bei der Ausheilung des Bluthochdrucks "voll unterstützt"; bei näherem Hinsehen bestand diese "volle Unterstützung" jedoch überwiegend nur in mehr oder weniger wohlwollender Duldung der eigenen Bemühungen der Patienten. Wirklich aktive therapeutische Unterstützung durch die empfohlene Serie

kleiner Aderlässe leisteten nur 7,9 % der Ärzte. 73,5 % der Ärzte haben die Probanden - ihre Patienten - nicht besonders (45 Ärzte) oder überhaupt nicht (66 Ärzte) bei der natürlichen (kausalen) Ausheilung ihres Bluthochdrucks unterstützt. Weitere 28 Ärzte sind wegen ihrer negativen Haltung schon gar nicht konsultiert worden.

Die Probanden berichten im Einzelnen

- 24 mal über positive Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie;
- 52 mal über nicht besonders hilfreiche Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie;
- 64 mal über negative, ablehnende Äußerungen/Haltungen von Ärzten zu dieser Therapie.

Zusammenfassende Feststellungen

Bluthochdruck ist heilbar, nur nicht mit Pillen.

Darüber hinaus bewirkt diese natürliche Ernährungstherapie insgesamt eine hoch signifikante Anhebung der Lebensqualität, der allgemeinen Gesundheit, des subjektiven Befindens, der körperlichen und der geistigen Leistungsfähigkeit. Etwa bestehende weitere Krankheiten wie z.B. Diabetes werden parallel gebessert oder heilen aus.

Dem gegenüber bewirkt die übliche Medikation blutdrucksenkender Mittel eine erhebliche bis gravierende Beeinträchtigung der Lebensqualität, lebenslange Abhängigkeit von täglicher Einnahme von Medikamenten, senkt den Blutdruck nur in etwa der Hälfte der Fälle bis an die Bluthochdruckgrenze oder darunter, und kann Bluthochdruck nicht heilen.

Die meisten Ärzte wissen das nicht, oder wollen es gar nicht wissen. Aufgrund dieser Studie muss eine überaus mangelhafte Unterstützung der gesundungswilligen Probanden durch ihre Ärzte festgestellt werden. Sogar dann, wenn unter der ärztlicherseits verordneten Medikation plus Ernährungsumstellung die Blutdruckwerte völlig im Normalbereich waren und die Patienten eine signifikante Verbesserung ihrer Gesamtgesundheit berichten konnten, bestanden Ärzte auf Fortsetzung der Medikation, anstatt diese schrittweise bis auf Null abzubauen.

Empfehlungen

An alle Patienten, die noch an Bluthochdruck leiden

Die Verantwortung für Ihre Gesundheit können Sie nicht an Ihren Arzt delegieren. Ärzte kümmern sich um Ihre Krankheiten. Von diesen leben sie. Um Ihre Gesundheit müssen Sie sich selber kümmern. Von dieser leben Sie. Mit dieser Studie ist für Sie ein breiter Weg zu Ihrer Gesundheit angelegt. Gehen Sie ihn, und lassen Sie sich dabei von niemand aufhalten. Es erwartet Sie nicht nur die natürliche Normalisierung Ihres Blutdrucks, sondern darüber hinaus ein reicher Zugewinn an Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

An alle Ärzte, die Bluthochdruckpatienten behandeln

Bluthochdruck ist heilbar. Sagen Sie es Ihren Patienten, bevor Ihre Patienten es Ihnen sagen müssen. Wenn Sie jetzt von der bisherigen Dauermedikation auf die Ausheilung Ihrer Bluthochdruckpatienten umsteigen, werden Sie zwar diese Patienten an die Gesundheit verlieren. Aber Sie werden sich einen Ruf erwerben, Bluthochdruck ausheilen zu können, was zu einem Ihre Existenzgrundlagen mehrenden Zulauf vieler gesundungswilliger Patienten von weither führen wird. Denn bisher haben Sie damit kaum kollegiale Konkurrenz. Eng wird es nur für jene Kollegen, die zu spät damit anfangen.

Nach dem Stand der hier dokumentierten und veröffentlichten Untersuchungsergebnisse ist diese Ernährungstherapie die Methode der Wahl zur Ausheilung des Bluthochdrucks und zur Eliminierung der mit diesem verbundenen erhöhten Herz-Kreislauf-Risiken. Außerdem muss es aufgrund der hier dokumentierten Ergebnisse nunmehr als ärztlicher Kunstfehler angesehen werden, bei Bluthochdruck

die Ernährungssituation des Patienten zu ignorieren und mit der ohnehin nur symptomatischen und die Risiken nicht mindernden Behandlung mit blutdrucksenkenden Mitteln zu beginnen.

In rechtlicher Hinsicht ist es unterlassene bis verweigerte Hilfeleistung, wenn einem Bluthochdruckpatienten diese zur Ausheilung seines Leidens führende, überdies völlig risikolose und nebenwirkungsfreie natürliche Therapie vorenthalten wird. Eine ärztliche Begründung hierfür gibt es nicht.

Sie berufen sich in ethischer Hinsicht auf Hippokrates? Dieser lehrte: "Lasst Eure Nahrung Eure Heilmittel sein!". Im "Eid des Hippokrates", auf den sich jeder Arzt gerne beruft, steht: "Die diätetischen Maßnahmen werde ich nach Kräften und gemäß meinem Urteil zum Nutzen der Kranken einsetzen, Schädigung und Unrecht aber ausschließen." Warum tun Sie es nicht einfach und heilen Ihre Patienten, indem Sie ihnen eine Umstellung auf diese artgerechte natürliche Ernährung empfehlen?

An alle Politiker, und besonders an jene, die "Gesundheitspolitik" betreiben

Bluthochdruck ist der Hauptkostenfaktor innerhalb der Krankheitskosten, welche einen wesentlichen Teil der zu hohen Lohnnebenkosten ausmachen, welche zum Verlust internationaler Konkurrenzfähigkeit auf vielen Gebieten geführt haben. Allein mit der Eliminierung der Volkskrankheit Bluthochdruck können die Krankheitskosten um ungefähr 50 % gesenkt werden, mit weiteren Kostensenkungseffekten durch Verhütung der teuren Folgekrankheiten.

Packen Sie's an, und lassen Sie sich nicht mehr von der starken Lobby davon abhalten, die bisher Milliardenereinnahmen aus dieser einen Krankheit bezieht - so lange diese als unheilbar deklariert und mit lebenslanger Dauermedikation behandelt wird.

Dank an die Probanden

Großer Dank gebührt allen Probanden der Studie, die den Aufwand nicht scheuten, uns ihre Daten mit Hilfe des Fragebogens dieser Studie mitzuteilen.

Jeder, der auf diese Weise seinen Bluthochdruck ausheilen und seine Gesundheit zurück gewinnen konnte, möge bitte das Gleiche tun. Der Fragebogen ist hier: <http://www.dr-schnitzer.de/inquiry2.html>.

Friedrichshafen, den 1. Dezember 2010

Dr. Johann Georg Schnitzer
Zeppelinstr. 88
D-88045 Friedrichshafen
Deutschland

Dr. Kurt Gruber
Wollengasse 5
CH-8910 Affoltern am Albis
Schweiz

P. S. Die 6 Grafiken wurden freundlicherweise von Herrn B. P. aus Zahlen dieser Auswertungen (Stand 2007) erarbeitet und zur Verfügung gestellt.

HTML-Version siehe <http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruckstudie02-auswertungen.html>

© Copyright 2005-2010 by Dr. J. G. Schnitzer, Friedrichshafen, Deutschland / Germany

Bücher von Dr. J. G. Schnitzer zur Ausheilung von Bluthochdruck und dessen Folgekrankheiten



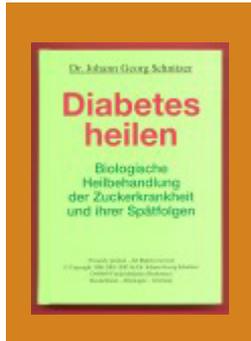
Das Buch zur wirksamen Selbsthilfe bei essentieller Hypertonie: **Bluthochdruck heilen -** **Risikofaktor Hypertonie, lebensbedrohend, aber heilbar!**

Die "essenzielle Hypertonie" ist der Hauptkiller: Jeder zweite Zivilisationsmensch verstirbt plötzlich an einer ihrer Folgen - Herzinfarkt, Hirnschlag, Embolie. Dieses Buch klärt Sie über die wahren Ursachen des Bluthochdrucks auf und zeigt Ihnen den Weg, wie Sie zügig diese Risikozone verlassen, von den Pillen mit ihren oft unangenehmen Nebenwirkungen loskommen - und Ihren Blutdruck in 8-12 Wochen dauerhaft auf natürliche Weise normalisieren können.



Damit Ihr Arzt oder Heilpraktiker Ihre Gesundheit beschleunigen kann: **Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie**

Bisher kennen die wenigsten Ärzte und Heilpraktiker diese hochwirksame Heilbehandlung ohne Medikamente und ohne negative Nebenwirkungen. Sie wurde schon 1987 auf der Medizinischen Woche Baden-Baden vorgestellt; geheilte Patienten konnten von den Ärzten befragt werden. 2001 ist das Buch vollständig überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht worden, und bereits 2004 wurde die 3. Auflage notwendig. Ihr Arzt oder Heilpraktiker wird diese Anleitung für den Therapeuten bestimmt aufmerksam lesen, wenn Sie das Buch zum nächsten Termin mitbringen (besonders dann, wenn Sie es nicht schenken, sondern nur kurz ausleihen), und Sie bei der dauerhaften Ausheilung Ihrer Hypertonie dann tatkräftig unterstützen (falls nicht, sollten Sie wechseln).



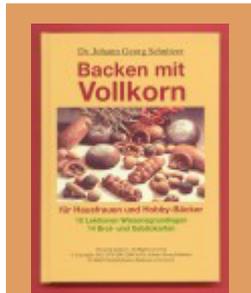
Das meiste können Sie selbst tun: **Diabetes heilen - biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit**

1.000.000 Beinamputationen bei Diabetikern. So viele sind in Deutschland in den letzten 25 Jahren durchgeführt worden. Meist unnötigerweise, wie der Verfasser überzeugt ist. 1977 fand er - bei einem dramatischen Fall um Rat gebeten - einen Weg, ein von Gangrän befallenes Bein zu retten. Danach heilte auch die Zuckerkrankheit selbst aus. Er entdeckte, dass es die übliche Diabetesdiät ist, welche die Zuckerkrankheit unheilbar macht und die "Spätfolgen" erzeugt: Gangrän, Bluthochdruck, Nervendegeneration, Gefühlsverlust, Impotenz, Erblindung, Leberdegeneration, inneres Verbluten (Oesophagusvarizen), Nierenversagen. Wer Diabetes hat oder Diabetiker kennt, und wer sich vorbeugend schützen will, sollte sich die Entdeckung der Heilungsmöglichkeiten nicht entgehen lassen.



"Lasst die Nahrung eure Heilmittel sein" (Hippokrates, 460-375 v. Chr.) **Zivilisierte Ernährung: Schnitzer-Intensivkost**

Die Schnitzer-Kost orientiert sich an natürlichen Ernährungsformen, die seit Urzeiten eine gesunde Entwicklung und Fortpflanzung des Menschen gesichert haben. Sie nutzt die vom Menschen aus den ursprünglichen Wildpflanzen entwickelten Nahrungspflanzen in Zubereitungsformen, welche die Entwicklung und Blüte früher Hochkulturen mit gesunden Menschen ermöglicht haben. Diese Kost erlaubt auch heute ein gesundes Leben und bewirkt die Überwindung von Zivilisationskrankheiten und Degeneration. Köstliche Zubereitungen werden an Beispielen in Form eines 14-Tage-Plans genau beschrieben. Auch Kalorien, Joule und Proteineinheiten sind angegeben. Mahlzeiten dieser Kost sättigen nachhaltig, verleihen vitale Energie und regenerieren den Organismus.



Wollten Sie nicht schon immer Ihr eigenes gesundes Brot backen können? **Backen mit Vollkorn für Hausfrauen und Hobby-Bäcker** **10 Lektionen Wissensgrundlagen - 14 Brot- und Gebäckarten**

Um die an leichtes Brot und Gebäck aus Auszugsmehlen gewöhnte Bevölkerung für gesundes Vollkornbrot und -gebäck zu gewinnen, entwickelte Dr. Schnitzer von 1963 an Backrezepte mit frisch fein gemahlene Vollkornmehlen. Diese fanden viel Interesse. So unterrichtete er erst in Wochenendkursen, später in Fernkursen diese Backkunst. Die gewonnenen Erfahrungen flossen in dieses Buch ein, das große Verbreitung fand (10 Auflagen, 77.000 Exemplare seit 1978) und dann mehrere Jahre vergriffen war. Auf vielfachen Wunsch wurde es vom Verfasser überarbeitet und wieder publiziert.

(Bestellseiten: <http://www.dr-schnitzer.de/besteug2.htm> oder <http://www.dr-schnitzer-buecher.de>)