

# Das Märchen vom schädlichen UV-Licht

© Gernot L. Geise; veröffentlicht in EFODON-SYNESIS Nr. 11/1995, in raum&zeit, in OHA - Zeitung aus dem Pfaffenwinkel usw.

Wo die Sonne nicht hinkommt,  
ist der Doktor nicht fern  
(Italienisches Sprichwort)

Wieder einmal gilt es, eine definitive Falschaussage zu widerlegen. Ultraviolettes Licht (UV-Licht) wird in unserer heutigen Zeit als die natürliche Gefahrenquelle schlechthin bezeichnet. Diese Falschaussage ist bereits so sehr in unserem täglichen Leben zementiert, dass sich kaum jemand darüber Gedanken macht. Von der Kindheit an wird uns weisgemacht, UV-Licht erzeuge Hautkrebs. Deshalb solle man sich (im Sommer) möglichst nie ungeschützt der Sonnenstrahlung aussetzen. Zu diesem Zweck werden demgemäß unübersehbare Mengen von so genannten Sonnenschutzmitteln verkauft. Und um die Augen vor der »mörderischen Strahlung« zu schützen, verpasst man den Menschen getönte Sonnenbrillen.

Als eindrucksvolles Fanal am Horizont dient hier das (von der Industrie so geliebte) »böse« Ozonloch, durch dessen Vorhandensein die UV-Bestrahlung der Erde immens gesteigert würde. Im schlimmsten Fall handelt es sich jedoch gerade mal um 3 % verstärkte UV-Strahlung. Eine normale Bergwanderung hingegen - nicht einmal in den Alpen - bringt eine bis zu 50 % höhere UV-»Belastung« mit sich. Bereits 500 Meter über dem Erdboden ist man einer 10 % höheren UV-Strahlung ausgesetzt. Auf der Erde liegt die UV-Strahlung am Äquator sogar etwa 5000 % (!) höher als an den Polen. Das habe ich schon in einem früheren Beitrag dargelegt (1).

Diese (angebliche) von Menschen durch den Einsatz von FCKW (2) verursachte Ausdünnung der Ozonschicht bewirke - so heißt es -, dass insbesondere in Australien, das noch im Bereich dieses Ozonloches liegt, erhöhte Hautkrebshäufigkeit festzustellen sei. Bisher fehlt jedoch jeder wissenschaftlich abgesicherte Nachweis dafür, dass es sich bei dem so genannten Ozonloch um eine durch Menschen hervorgerufene atmosphärische Störung handelt und nicht um ein ganz natürliches Phänomen unseres Planeten.

Um uns immer wieder an die »gefährliche Strahlung« zu erinnern, zeigt man uns auch regelmäßig Bilder von Australien mit Warnschildern vor den UV-Strahlen. Und das in Verbindung mit Computersimulationen eines angeblichen Ozonloches über der Antarktis.

Ich vermeide es hier ausdrücklich, von einer »schützenden« Ozonschicht zu sprechen, denn vor was soll sie uns denn schützen? Vor dem »bösen« UV-Licht. Sollte man hier nicht besser von der verhindernden Ozonschicht reden?

## Wodurch entsteht Hautkrebs wirklich?

Unbestritten ist der Anstieg der Hautkrebshäufigkeit. Inzwischen ist man sich auch

einigermaßen einig, dass zwischen Hautkrebs und UV-Strahlung ein Zusammenhang bestehe. Man glaubt heute, dass Hautkrebs durch eine Schädigung der DNS (3) infolge hoher UV-Dosen entstehe. Doch schaut man sich einmal an, warum hier ein Zusammenhang bestehen soll, dann stellt man fest, dass dieser Zusammenhang nur mittelbar besteht, dass hier die UV-Strahlung nur als Vorwand für die menschliche Unvernunft genommen wird. Der normale Mitteleuropäer - und das trifft inzwischen auf die Bewohner aller so genannten Industriestaaten zu - verbringt die meiste Zeit des Tages abgeschirmt von jeglichem Sonnenlicht. Das beginnt mit dem Arbeitsplatz - meist unter Kunstlicht - und endet mit der Heimkehr ins traute Heim. Der Aufenthalt in der natürlichen Sonnenstrahlung beträgt häufig nicht einmal Minuten pro Tag.

Diese Menschen, die tagein, tagaus ihrem Beruf nachgehen, fliegen in ihrem (wohlverdienten) Urlaub in den Süden, ans Meer. Es ist im Laufe der Zeit ein gewisser Nachholbedarf entstanden. Und was sollen die Nachbarn oder die Arbeitskollegen wohl denken, wenn man aus dem Urlaub ohne die standesgemäße Urlaubsbräune zurückkommt? Also wird im Urlaub jede Minute genutzt, um am Strand nackt in der Sonne zu braten. Man kann es an jedem Sonnenstrand sehen.

Ist es da verwunderlich, wenn der Körper, der beim normalen Mitteleuropäer sowieso schon von Natur aus einen schwächeren Pigmentschutz der Haut besitzt als der von Menschen südlicher Regionen, auf die ungewohnte Überdosis Licht hilflos reagiert? Zu der Überdosis Licht kommt schließlich noch die Belastung der Haut durch alle möglichen Hautschädigungsmittel, z. B. Hautcremes, Deodorants, Reinigungsmittel, Giftstoffe in der Kleidung und in der Mitwelt.

Unser Körper ist durch den tagtäglichen Lichtentzug total geschwächt und sein Immunsystem fast auf dem Nullpunkt angelangt. Infektionskrankheiten aufgrund des geschwächten Immunsystems dürfen uns nicht verwundern, sie müssen sich zwangsläufig einstellen.

Eine vernünftige, langsame Anpassung des Körpers an die für ihn erhöhte UV-Strahlung wäre nicht nur vollkommen unschädlich und brächte zusätzlich den Nutzen der Erholung, sondern auch - was viel wichtiger ist - eine Stabilisierung des Immunsystems. Doch die zwei bis drei Wochen, die für den Urlaub zur Verfügung stehen, reichen dazu nicht aus. Eine Anpassung dauert länger - schließlich hat die Anpassung an den Sonnenentzug ja auch länger gedauert, doch daran denkt niemand. In zwei bis drei Wochen soll all das nachgeholt werden, was man zuhause im Laufe des Jahres versäumt hat. Hinzu kommt im Urlaub meist noch ein erhöhter Alkoholkonsum und ein »freieres« Leben. Der geschwächte Körper wird also nicht nur mit einer massiven Dosis Sonnenlicht bombardiert, sondern erhält auch kaum Gelegenheit, diese Überdosis verarbeiten zu können. Wen wundert es, wenn darunter so mancher Körper zusammenbricht? Nicht umsonst sagt so mancher Urlaubsheimkehrer, dass er sich nun erst einmal vom Urlaub erholen müsse ...

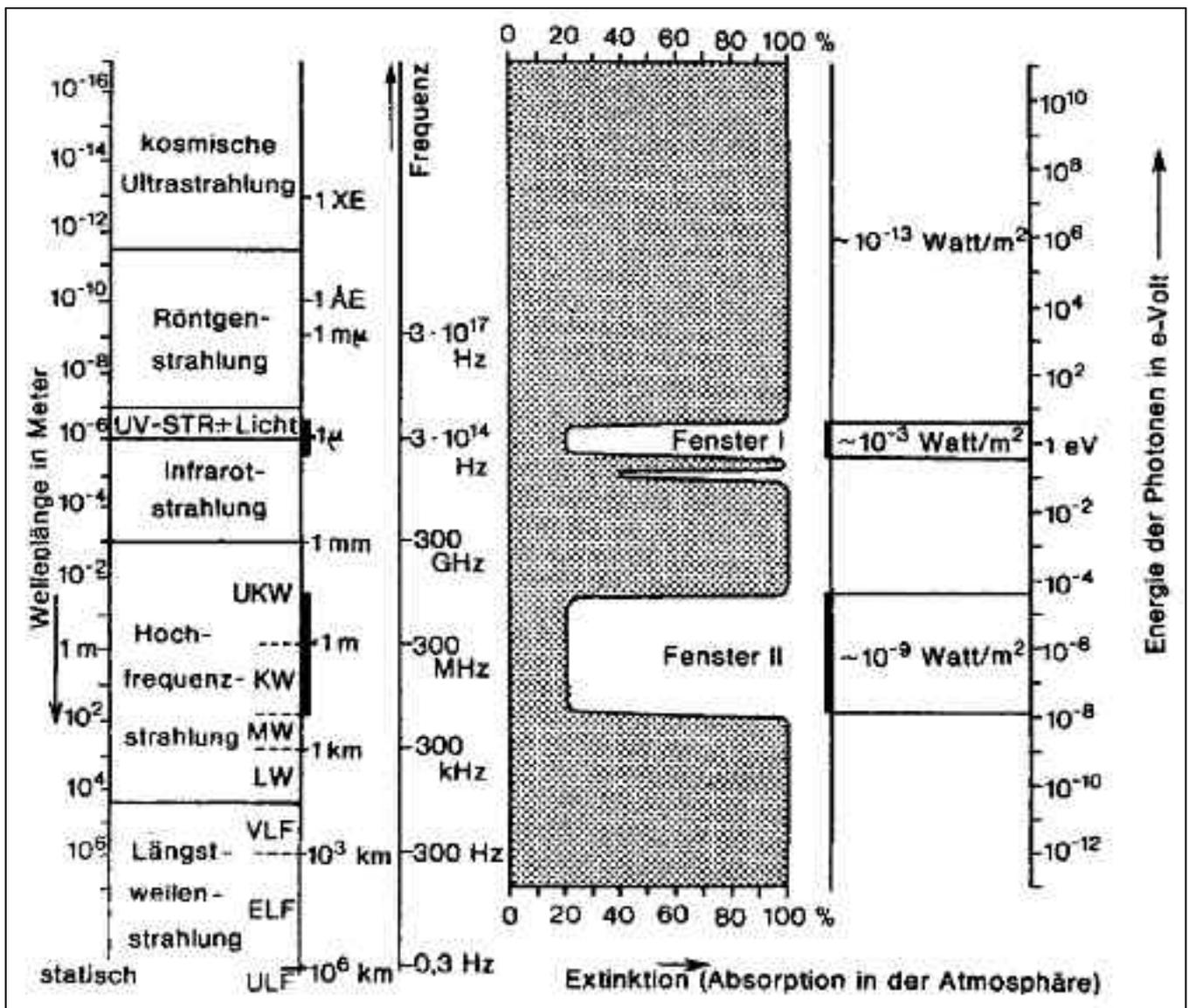
Das Hautkrebsrisiko ist bei Personen, die den Aufenthalt im Freien - vor allem zum Sonnenbaden - nutzen, am niedrigsten. Büroangestellte hingegen, die den ganzen Tag unter (der schädlichen) Leuchtstoffröhren-Bestrahlung arbeiten, haben ein doppelt so hohes Hautkrebsrisiko.

Nach neueren Untersuchungen hat sich herausgestellt, dass die meisten so genannten Sonnenschutzmittel Substanzen enthalten, die als UV-Strahlungs-Abblocker eingesetzt werden, in den Hautzellen jedoch genetische Schäden an

der DNS auslösen können. Das heißt mit anderen Worten: Die meisten Sonnenschutzmittel können bei der Anwendung in der Sonne sogar die Bildung von Hautkrebszellen fördern! Das ist das genaue Gegenteil von dem, was sie tun sollen.

UV-Strahlen in Überdosis sind ebenso schädlich wie alles, was man in übergroßer Menge zu sich nimmt. Es entsteht nicht nur ein Sonnenbrand, sondern auch in übergroßen Mengen Histamin (4). Dadurch wird die Entzündungs- und Allergiebereitschaft unseres Gewebes erhöht.

Wer würde beispielsweise behaupten wollen, dass Sauerstoff gesundheitsgefährdend ist? Und doch kann Sauerstoff in einer Überdosierung neugeborene Säuglinge erblinden lassen. Es kommt immer auf die Dosierung an.



Für die meisten Wellenlängen der elektromagnetischen Strahlung ist die Erdatmosphäre fast undurchdringlich. Ausnahmen sind der Bereich des sichtbaren Lichtes (das »optische Fenster« und der Bereich der Radiofrequenzstrahlung, das »Radiofenster«).

## UV-Licht ist lebensnotwendig

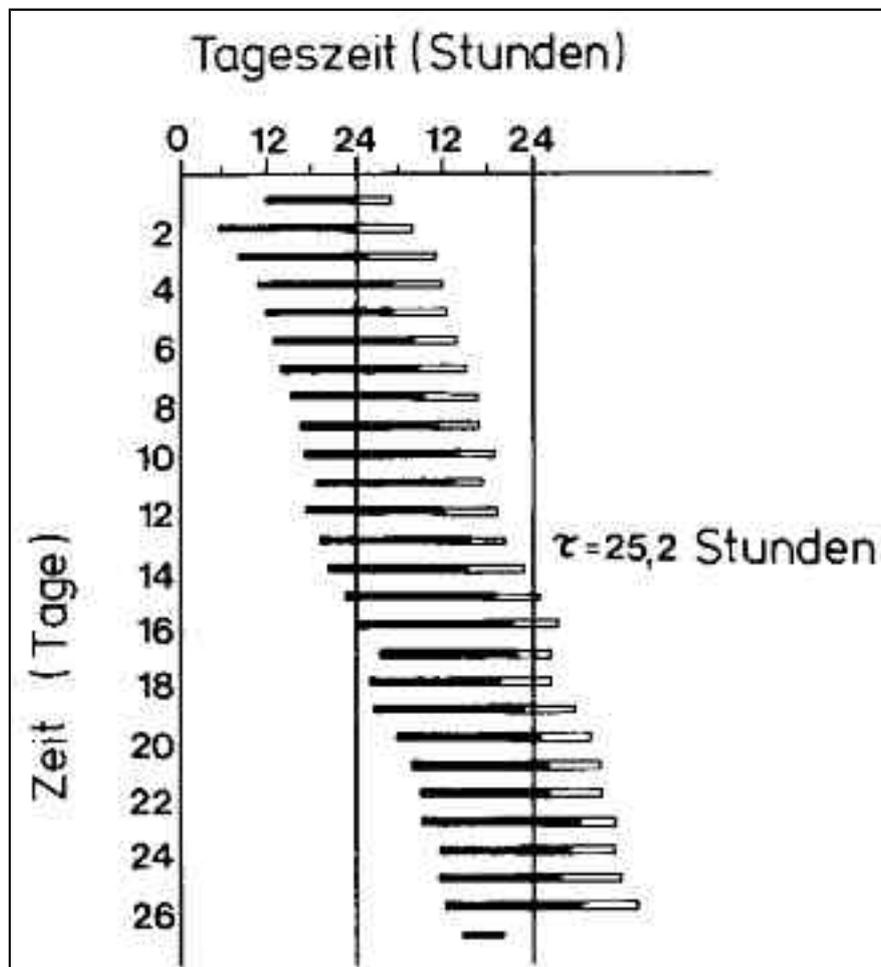
Unser gesamtes irdisches Leben hat sich im Laufe von Jahrmillionen durch den ständigen Einfluss von natürlichem Sonnenlicht entwickelt. Auch der Mensch war

im Laufe seiner Entwicklung immer der UV-Strahlung ausgesetzt. Dies sind jedoch Fakten, die heute oftmals gerne verschwiegen werden. Wäre die UV-Strahlung nicht gewesen, es gäbe weder menschliches, noch tierisches oder pflanzliches Leben auf unserem Planeten. Der Einfluss der UV-Strahlung hat die Entwicklung von Leben erst möglich gemacht. In der Anfangszeit konnte erstes Leben nur entstehen durch die harte UV-Strahlung, die ungehindert durch die damalige Atmosphäre auf die so genannte Ursuppe prasselte.

Unsere heutige Atmosphäre filtert das meiste der schädlichen Anteile der UV-Wellen heraus. Dazu muss man wissen, dass sich das UV-Licht aus UV-A, UV-B und UV-C-Strahlung zusammensetzt. Während die UV-A-Strahlung für die Bräunung der Haut verantwortlich ist, fördert die UV-B-Strahlung die Bildung von Vitamin D (Calciferole) im Körper, sowie die Resorption von Kalzium und anderen Mineralien. Die UV-C-Strahlung ist der gefährliche Teil des UV-Lichtes. Sie ist tödlich für Bakterien, Viren und andere Infektionserreger. Sie wird heute auch u. a. zum Desinfizieren von medizinischen Geräten verwendet. Diese Strahlung wird jedoch fast vollständig von der irdischen Ozonschicht in der oberen Atmosphäre herausgefiltert. Weniger als ein Prozent dieser Strahlung erreicht die Erdoberfläche.

### Was macht der Körper mit dem Licht?

Die Haut besitzt in ihren Pigmentzellen besondere braunschwarze Farbstoffmoleküle, das Melanin. Melanine entstehen durch enzymatische Oxidation der Aminosäure Tyrosin. Sie bewirken bei Mensch und Tier die Färbung der Haut und ihrer Anhangsorgane (Haare, Federn) sowie der Regenbogen- und Aderhaut der Augen. Lokale Melaninansammlungen sind z. B. Leberflecke und Sommersprossen. Diese Moleküle befinden sich jedoch nicht nur in der Haut, sondern auch im Innenohr, in der Iris und in der Netzhaut der Augen. Melanin nimmt die Lichtphotonen des gesamten Spektrums auf - vom hohen UV-C-Bereich bis in den infraroten Bereich hinein - und wandelt diese Energie (5) zur Organisation biochemischer Vorgänge um.



Die zeitliche Fehlfunktion unserer inneren Uhr.

Über unsere Augen wird das Licht direkt vom Gehirn aufgenommen. Hierbei fungiert die Epiphyse (6) u. a. als Lichtmessinstrument des Körpers. Beim Menschen ist die ovale, pinienzapfenähnliche, am Mittelhirn gelegene, 8-14 mm lange Epiphyse um das achte Lebensjahr herum am stärksten entwickelt. Über ihre genaue Funktion liegen bisher nicht gänzlich abgeklärte Befunde und Theorien vor (sie hemmt z. B. die vorzeitige Genitalienreife bis zur Pubertät).

Neben der Hypophyse ist sie die zweite übergeordnete Drüse des Körpers. Die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) ist eine Hormondrüse der Wirbeltiere, die an der Basis des Zwischenhirns hängt. Sie ist beim Menschen walzenförmig (etwa 14 mm lang) und ragt in eine Höhlung des Keilbeins hinein. Auch ihre Bedeutung ist bisher noch nicht voll geklärt. Während der Schwangerschaft gehen aus ihr die Schwangerschaftszellen hervor, die Prolaktin (7) produzieren. Andere Zellen synthetisieren u. a. das Wachstumshormon Somatotropin (8). Der Hypophysenhinterlappen (Neuro-Hypophyse) enthält zahlreiche Nervenfasern, die Neurosekret (9) aus den Nervenzellkörpern im Hypothalamus enthalten.

Die Epiphyse liegt zwischen den beiden Gehirnhälften hinter und oberhalb der Hypophyse und ist etwa erbsengroß. Sie produziert lichtabhängig das hochwirksame Hormon Melatonin, das die Funktion der menschlichen inneren Uhr steuert. Weiterhin bewirkt es u. a. eine Aufhellung der Haut und die jahreszeitliche Keimdrüsenaktivität.

Mit der Ausschüttung des Melatonins werden die täglichen Rhythmen von Schlaf, Körpertemperatur, Hormonsekretion usw. beeinflusst. Dem normalen Durchschnittsbürger ist es zwar weniger bekannt, dafür aber jedem Arzt: Die

menschliche innere Uhr ist nicht etwa auf unseren irdischen 24-Stunden-Tag-Nacht-Rhythmus geeicht, sondern auf einen 25-Stunden-Rhythmus. Warum unsere innere Uhr auf 25 Stunden geeicht ist, und nicht auf 24 Stunden, ist bisher nicht erklärbar. Wie man inzwischen - u. a. aufgrund von geologischen Untersuchungen - recht gut nachweisen konnte, gab es auf unserer Erde niemals seit ihrem Bestehen längere Tage, die auf die menschliche Entwicklung hätten Einfluss nehmen können, im Gegenteil: Je weiter wir in die Frühzeit der Erde zurückgehen, umso kürzer waren die Tage. Für diese Diskrepanz im Zeitablauf eine Erklärung suchen zu wollen, führt jedoch unweigerlich in den Bereich der Spekulation (10).

Damit unsere innere Uhr nun an den 24-Stunden-Rhythmus angepasst wird, muss sie unablässig und pausenlos korrigiert werden. Dies wird mithilfe der körpereigenen Melatonin-Ausschüttung bewirkt. Trotz allem wird »nur« der größte Teil des Körpers zeitlich korrigiert. Ein Teil jedoch lebt auch weiterhin nach dem 25-Stunden-Rhythmus. Wir kennen dieses Phänomen als Biorhythmus (Biorhythmik). Das ist die Erscheinung, dass bei Organismen manche Lebensvorgänge in einem bestimmten tages- oder jahreszeitlichen Rhythmus ablaufen (beispielsweise Winterschlaf bei Tieren, Eisprung usw.). Davon abgeleitet ist die - wissenschaftlich bisher nicht überzeugend fundierte - Theorie, nach der das Leben des Menschen vom Tag der Geburt an in wellenförmigen (sinusförmigen) Schwingungen von 23 (physische Aktivität), 28 (Gefühlsleben) und 33 (intellektuelle Leistungen) Tagen verlaufe.

Auf einer Biorhythmus-Kurve werden meist die beiden Rhythmen (der 24-Stunden- und der 25-Stunden-Rhythmus) grafisch dargestellt. Fallen beide Kurven deckungsgleich zusammen, erlebt man eine Phase der größten Energie. An Tagen, bei denen die beiden Kurven am meisten auseinander klaffen, ist man abgeschlafft und lustlos. Das lässt sich damit erklären, dass an solchen Tagen die eigentliche biologische Ruhezeit (nach dem 25-Stunden-Rhythmus) des menschlichen Körpers in die - tatsächliche - helle Wachperiode fällt.

Die meisten Menschen verbringen sehr viel Zeit bei künstlicher Beleuchtung, unter Fehlbeleuchtung. Verlassen sie das Haus, tragen sie oftmals, wenn auch meist nur im Sommer, eine Sonnenbrille. Hinzu kommt, dass mehr als 60 % der Bundesbürger Brillenträger sind. Brillen verhindern jedoch sehr wirkungsvoll, dass die lebenswichtigen UV-Strahlen die Augen erreichen, d. h. sie werden so gut wie nicht aufgenommen (Ausnahmen bestehen bei speziellen UV-durchlässigen Brillengläsern). Am negativsten wirkt sich die Benutzung von Kontaktlinsen aus, die eine totale Abschottung der Augen vor den lebenswichtigen UV-Strahlen vornehmen. Die Zellen in den Augen (die Hornhaut und die Netzhaut) brauchen die direkte Energie der Sonne, um sich stimulieren und ihre Funktion regulieren zu können. Es kann hier Zellteilung nur dann stattfinden, wenn eine UV-Bestrahlung - in niedrigen Dosen - stattfindet. Fällt diese Bestrahlung weg, so können sich diese Zellen nicht mehr teilen, sie sterben ab. Wen wundert es dann, dass wir immer schlechter sehen? Wir schädigen uns selbst, wenn wir die Sonne aussperren. Viele Menschen, die Kontaktlinsen, Brillen oder Sonnenbrillen tragen, werden mit der Zeit lichtempfindlich. Das liegt einzig daran, weil die Linsen die UV-A-Strahlung und weitere Teile des Lichtspektrums herausfiltern.

Dass Leuchtstoffröhren ungesund für die Augen sind, hat sich langsam herumgesprochen. Dass Leuchtstoffröhren Strahlungen abgeben, die

gesundheitsschädlich sind, wissen heute inzwischen auch viele Menschen. Leuchtstoffröhren geben Quecksilberdampf ab, der das Leuchtspektrum stark verzerrt. Dadurch können u. a. schwere Nahrungsmittel-Allergien und sogar Krebs ausgelöst werden.

Am Einsatz dieser Leuchtkörper hat sich jedoch bis heute nichts geändert. Sie sind noch genauso in Büros, Fabriken, Warenhäusern oder in Wohnungen zu finden wie vor zwanzig Jahren. Haben wir aus dem Wissen um die Schädlichkeit der Leuchtstoffröhren irgend etwas gelernt? Nein. Hier kommt wohl so etwas wie das »Raucher-Syndrom« zum Einsatz (»alle anderen bekommen Lungenkrebs, nur ich nicht«), abgewandelt: »So schlimm kann es gar nicht sein, denn ich lebe ja seit Jahren mit diesen Lampen«. Dabei wird jedoch sehr leicht übersehen, dass es überwiegend Langzeitschäden sind, die hier entstehen. Der menschliche Körper ist unwahrscheinlich robust. Er kann eine ganze Menge verkraften, und bei dem einen Menschen ist die Belastbarkeitsgrenze früher, beim anderen vielleicht erst viel später erreicht. Doch irgendwann ist die Belastung so groß, dass ein winziges Mehr zum Zusammenbruch führt. Es ist wie in dem Beispiel mit dem Eimer, der mit einem Kaffeelöffel mit Wasser gefüllt wird: irgendwann ist der Eimer voll, und dann reicht ein einziger Tropfen aus, um ihn überlaufen zu lassen. Dann wundern wir uns, wieso uns eine kleine, »böse« Bakterie »umhauen« konnte ...

Zurück zu den Leuchtstoffröhren: Es gibt inzwischen welche, die einigermaßen gut das Sonnenlicht imitieren, die so genannten Vollspektrumröhren. Nur, wo sind sie zu finden?

Übrigens sind in deutschen Krankenhäusern und anderen medizinischen Einrichtungen Leuchtstoffröhren, die kühlweißes Licht ausstrahlen, gesetzlich verboten.

## Licht ist unser wichtigster Nährstoff!

Das Licht, und damit die ultraviolette Strahlung des Lichtes, ist der wesentlichste Nährstoff, auf dem ausnahmslos alles Leben basiert. Es ist die eigentliche Nahrung, die unser Körper zum Leben benötigt. Die meisten anderen Nahrungsmittel sind im Grunde genommen Licht in fester Form. Sie werden von unserem Körper mitsamt der »Verpackung« aufgenommen, wobei die »Verpackung«, nachdem die Lichtnahrung von unserem Körper daraus entnommen wurde, wieder ausgeschieden wird.

Wie bekannt, besteht Licht aus Farben. Jede Farbe des Spektrums wiederum hat eine eigene Frequenz (11), d. h. jede Farbe besitzt einen ganz bestimmten Nährwert und dient somit als Ernährung für die Entstehung und kontinuierliche Weiterentwicklung bestimmter Aspekte unseres Seins.

Je mehr unsere Nahrung direkt aus Licht hergestellt ist (pflanzliche Nahrung), umso eher können wir die darin enthaltene Kraft des Lichtes aufnehmen. Tierische Produkte oder tiefgefrorene, bestrahlte oder bearbeitete Lebensmittel haben nur einen reduzierten oder sogar total eliminierten - also nicht mehr vorhandenen - Licht-Nährwert. Wenn wir solche Lebensmittel zu uns nehmen, essen wir nur eine leere »Verpackung«, die ohne jeden Nährwert für unseren Körper ist.

Lebensmittel, denen durch industrielle Bearbeitung, Bestrahlung o. ä. ihre Lichtenergie entzogen wurde, verlieren ihre Lebenskraft. Wenn wir uns durch

ernährungsphysiologisch tote Nahrungsmittel ernähren, so verhungert unser Körper und mit ihm unser Geist und unsere Seele.

## Je mehr Sonne, desto weniger Karies

Ein Entzug von UV-Licht, wie er (und das auch noch auf freiwilliger Basis!) täglich vorgenommen wird, bringt - auf Dauer gesehen - Sehstörungen, Ernährungsprobleme, chronische Infektionskrankheiten, chronische Erschöpfungszustände, sinkende Lebenserwartung, ganz allgemein eine Schwächung des Immunsystems, ja sogar erhöhten Kariesbefall mit sich. Bei Kindern treten Hyperaktivität, Erschöpfung, Reizbarkeit, Aggressivität, Aufmerksamkeitsstörungen und sinkende schulische Leistungen auf. Das sind hieb- und stichfeste Erkenntnisse aus vielerlei Untersuchungen und Testreihen. Das ist alles bekannt und wird dennoch verschwiegen!

Maßvolle Sonnenbestrahlungen verringern drastisch und schnell zu hohe Cholesterinwerte. Und das völlig ohne irgendwelche Medikamente, die im Endeffekt doch nur unliebsame Nebenwirkungen mit sich bringen.

Die wichtigste Funktion jedoch, die durch die Aufnahme von UV-Licht im menschlichen Körper passiert, ist die Umsetzung dieser Strahlung in das lebenswichtige Vitamin D<sub>3</sub> (genauer: das Hormon Cholecalciferol). Dieses Vitamin kommt in unseren Nahrungsmitteln - außer in Fisch - nicht vor. Es wird jedoch von unserem Körper benötigt, der damit Kalzium und andere Mineralien aus der aufgenommenen Nahrung löst und sie resorbieren, aufnehmen kann. Bei Kalziummangel kommt es bei Kindern zu Rachitis, bei Erwachsenen zu Knochenerweichung.

Nach neuesten Erkenntnissen gibt es auch einen signifikanten Zusammenhang zwischen der reduzierten Beleuchtung und der Entwicklung von Alkoholismus. Möglicherweise bestehen hier auch bei anderen chemischen Vorgängen in unserem Körper ähnliche Zusammenhänge.

Jeder weiß, dass die Natur - und damit der Mensch - im Winter langsamer und weniger aktiv als im Sommer lebt. Unsere Gemütsverfassung gelangt auf einen Tiefpunkt, was sich bis zu Depressionen steigern kann. Es treten eine gesteigerte Reizbarkeit, Mattigkeit, Traurigkeit, häufig eine verminderte Konzentrationsfähigkeit und bei Kindern schwächere schulische Leistungen auf. Einige Tierarten legen den Winterschlaf ein, und unser winterliches Verhalten ist möglicherweise ein Überrest aus einer früheren ähnlichen Entwicklung. Es weiß jeder zu schätzen, wenn im Frühjahr die ersten Sonnentage erscheinen. Man lechzt nach den trüben Wintertagen förmlich danach, jeden Sonnenstrahl aufzunehmen.

Inzwischen weiß man, dass das winterliche Verhalten einzig auf den Mangel an Licht - genauer: von UV-Licht - zurückzuführen ist. Deshalb haben beispielsweise Menschen in südlichen Gegenden nur in Ausnahmefällen unter diesem Phänomen zu leiden. Je nördlicher Menschen leben, umso wahrscheinlicher ist bei ihnen das Auftreten von Winterdepressionen.

## Therapien mit UV-Licht

Man bringt uns schon in der Kindheit bei, dass eine (Infektions-) Krankheit durch Unmengen von Keimen, Bakterien oder Viren hervorgerufen wird. Es wird dabei jedoch geflissentlich verschwiegen, dass alle diese »Feinde« ja bereits in

unserem Körper vorhanden sind und - im Regelfall - durchaus harmonisch mit uns leben. Erst wenn unser Immunsystem seine Funktion einstellt, wird es kritisch. Und dann wird heutzutage mit Bomben nach Ameisen geworfen: mit Antibiotika (12), die - und das weiß man inzwischen auch - oftmals im Körper mehr Schaden anrichten als sie Gutes tun. Hinzu kommt die gestiegene Resistenz der Mikroorganismen gegen die Antibiotika. Es gibt heute bereits Bakterien, die durch keinerlei Antibiotika mehr zu vernichten sind! Diese wurden auch bereits im Verdauungstrakt von Menschen nachgewiesen. Das leuchtet ein, wenn man weiß, dass Antibiotika heute in der Landwirtschaft als legales Mastmittel angewendet werden (13). Antibiotika in z. T. erheblicher Konzentration finden sich in jedem in diesem unserem Land verkauften Stück Fleisch oder Wurst! Von der Rinderseuche BSE wollen wir hier gar nicht reden, oder nur mal so am Rande: Angeblich gibt es sie nur in Großbritannien [Anm.: Stand von 1995!], und englisches Rindfleisch wird bei uns - so heißt es - nicht verkauft. Trotzdem gibt es auch hierzulande bereits die ersten BSE-infizierten Rinder. Für den Verbraucher ist es so gut wie nicht nachprüfbar, ob die von ihm gekauften Fleisch oder Wurstwaren aus einwandfreiem Fleisch bestehen (14). Übrigens enthalten inzwischen auch Fische (etwa Lachs! [15]) die tödlichen BSE-Erreger! Schon aus diesem Grunde sollte man es sich sehr gründlich überlegen, ob man in Zukunft noch mit gutem Gewissen Fisch, Fleisch- oder Wurstwaren essen kann.

Nicht die Mikroorganismen verursachen eine Krankheit bei uns, sondern wir selbst, mithilfe dieser Erreger. Nicht die »böartigen« Mikroorganismen müssen abgetötet werden, sondern ihre Ernährungsgrundlage muss normalisiert werden: Wir müssen unsere mentale, emotionale und physische Umgebung ändern.

Unsere Körperchemie kann sich nur dann umstellen, wenn wir unser Bewusstsein, unser Ernährungsverhalten, unseren Lebensstil und unsere Mitwelt entscheidend verändern. Dann verschwinden die Infektionserreger von selbst (bzw. reduzieren sich auf eine normale, verträgliche Menge), und das ohne jedes Medikament, ohne irgendwelche schädliche Chemie. Bei einer Erkrankung muss man zuerst die Ursache finden und sie beseitigen. Ist die Ursache nicht mehr vorhanden, verschwindet die Krankheit von selbst. Dieses Vorgehen widerspricht jedoch - unverständlicherweise - der gängigen therapeutischen Praxis.

Bereits seit Anfang des 20. Jahrhunderts, bis in die dreißiger Jahre, kannte man in Europa die Sonnentherapie, genannt »Heliotherapie«. Beispielsweise befand sich eine Sonnentherapieklarinik in dem Schweizer Städtchen Leysin unter der Leitung von Dr. August Rollier. Er wusste, dass der Behandlungserfolg umso größer war, je höher die aufgenommene UV-Dosis war. Das soll heute jedoch alles vergessen sein und unter die Rubrik »Unsinn« abgeheftet werden? Eine der schlimmsten Krankheiten, die man hier mit UV-Licht behandelte, war die Tuberkulose. Viele Patienten wurden vollkommen geheilt. Auch bei anderen Krankheiten half die UV-Bestrahlung durch Sonnenlicht: beispielsweise bei Anämie, Gicht, Arteriosklerose, rheumatischer Arthritis, bei Ekzemen, Akne, Ischias, Asthma, Nierenstörungen, bei vielen Infektionskrankheiten und sogar bei Verbrennungen. Dabei hat man jedoch festgestellt, dass ein Heilungserfolg ausblieb, wenn die Patienten UV-undurchlässige Sonnenbrillen trugen.

## Nur Veränderungen bleiben konstant

Alle Lebewesen nehmen Licht auf und strahlen auch wieder Licht ab. Manche

mental Begabte können dieses in Form der Körperaura sehen. Sichtbar machen kann man dieses Licht auch durch Kirlian-Fotografie. Neben diesen Lichtsignalen senden die Zellen von Menschen, Tieren, Pflanzen und Bakterien schwache Radiosignale aus. Der menschliche Körper lässt die Licht-Energie hindurchfließen wie durch ein Sieb. Experimente zeigten, dass eine ultraschwache Photonenemission nahezu verlustlos tausende von lebenden Zellen durchdringen kann. Das heißt mit anderen Worten: Unser Gewebe ist transparent. Man weiß beispielsweise, dass Licht selbst durch den Schädel ins Innere des Kopfes eindringen kann, um so die Zirbeldrüse zu erreichen. Haut und Gewebe sind für Licht viel durchlässiger, als man noch bis vor kurzem dachte. Selbst ein Fötus in einer Gebärmutter erhält genug Licht, um seine Physiologie zu beeinflussen.

**Emissionen, die das Ozonloch weiter vergrößern. Bei abnehmender Ozonschichtdicke aber nimmt die UVB-Strahlung grundsätzlich in ihrer Intensität zu. Damit wächst die Gefahr von Sonnenbränden aber auch von Schäden des Immunsystems und Hauterkrankungen.**

Ein Beispiel für viele: Ausschnitt aus der Zeitungsmeldung (Starnberger Anzeiger Nr. 28 vom 12. Juli 1995) »Gesundheit aktuell heute: Kinder und Sonne, Eltern in der Verantwortung«. Warum schreiben die Redakteure nicht: »Leute, geht hinaus in die Sonne, damit sich euer Körper wieder an die lebensnotwendigen UV-Strahlen gewöhnt und euer Immunsystem gestärkt wird!«?

Wird die Empfänglichkeit für einen Teil dieser Schwingungen reduziert, so wird der Energiefluss im Körper gehemmt. Es entsteht ein Stau, der eine Erkrankung nach sich ziehen kann.

## Was bewirkt UV-Licht?

- - UV-Licht ist unsere Nahrung schlechthin. Unser Körper ist ohne UV-Licht nicht lebensfähig.
- UV-Licht aktiviert die Vitamin-D-Synthese.
- UV-Licht senkt den Blutdruck. Schon eine einzige Behandlung mit UV-Licht bewirkt einen deutlichen Rückgang des Blutdrucks, der fünf bis sechs Tage anhält.
- UV-Licht erhöht die Herzleistung. Es kann eine Zunahme um bis zu 39 % beobachtet werden. Dabei kräftigen sich die Herzmuskeln, und die Pumpleistung des Herzens steigt an.
- Durch UV-Licht werden EKG-Werte und Blutwerte bei Personen mit

Arteriosklerose verbessert. Arteriosklerose ist eine chronisch fortschreitende, degenerative Erkrankung besonders der inneren Arterienwandschicht. Durch Eindringen von Blutplättchen in die Zellzwischenräume der innersten Gefäßwandschicht, gefolgt von fettähnlichen Ablagerungen, entstehen atheromatöse Veränderungen, die zum Zelluntergang und schließlich zu einer starken Vermehrung der Bindegewebsfasern in dieser Wandschicht führen (= Sklerose). Hierdurch verhärtet sich die Arterienwand und büßt ihre natürliche Elastizität ein. Herdförmige Ablagerungen, insbesondere von Cholesterinkristallen, die auch in den Bereich der mittleren Gefäßwandschicht eindringen, lösen dann starke, entzündliche Reaktionen und einen weiteren Gewebszerfall aus. Schließlich kommt es zu Kalkablagerungen. Die Herde brechen auf, und es entstehen Geschwüre, auf denen sich Blutgerinnsel niederschlagen. Der vollständige Verschluss einer Arterie, beispielsweise durch Thrombenbildung, führt zum Absterben des betroffenen Gewebes (Herzinfarkt, Schlaganfall, Brand).

- UV-Licht senkt die Cholesterinwerte.

- UV-Licht hilft gegen Hautkrankheiten.

- UV-Licht hilft gegen Infektionskrankheiten.

- UV-Licht fördert die Produktion von männlichen und weiblichen Geschlechtshormonen.

- UV-Licht verhindert Karies.

- UV-Licht aktiviert wichtige Hauthormone, beispielsweise das Solitrol (eine Form des Vitamin D3).

- Stresshormone werden durch UV-Licht zügig abgebaut. Stress ist eine tückische Sache, die sich mit der berühmten Schlange vergleichen lässt, welche sich in den eigenen Schwanz beißt: Stress verengt das Sehfeld und ist somit für eine verminderte Informationsverarbeitung und schlechtere Lernfähigkeit verantwortlich (derselbe Effekt wird durch Lärm hervorgerufen). Als Folge davon benötigen viele Leute eine Brille. Und diese wiederum verhindert die Aufnahme von UV-Licht, womit die Stresshormone abgebaut werden könnten ...

- UV-Licht ist imstande, linksdrehendes Wasser in rechtsdrehendes zu verwandeln. Rechtsdrehende (+) und linksdrehende (-) Moleküle sind chemisch identisch, sie haben jedoch eine räumlich spiegelverkehrte Struktur. Dadurch drehen sie die Polarisationssebene von Licht nach rechts bzw. nach links. Da unser Körper aus rechtsdrehenden Molekülen aufgebaut ist, empfindet er jedes linksdrehende Molekül als Fremdkörper. Linksdrehende Milchsäure wird beispielsweise vom Körper nicht aufgenommen, während rechtsdrehende völlig verarbeitet wird.

- Um linksdrehendes (unbekömmliches) in rechtsdrehendes (bekömmliches) Wasser zu verwandeln, reicht bereits eine nur kurzzeitige Bestrahlung mit Sonnenlicht (UV-Licht) völlig aus. Dies haben Forschungen des EFODON e. V. ergeben. Es ist also nicht nötig, teure und komplizierte Maschinen zu konstruieren und zu kaufen, die etwa das Wasser »wiederbeleben« oder »levitieren« sollen. Es ist wie so oft im Leben: Warum den einfachen Weg gehen, wenn es auch kompliziertere Wege gibt ...

## Wer verdient am UV-Entzug?

Die Behandlungen mit UV-Licht wurden gegen Ende der dreißiger Jahre eingestellt, als das Penicillin entdeckt wurde (1938) und die Wissenschaft das neue Gebiet der Antibiotika für sich entdeckte.

Unsere so hoch gelobte Zivilisation hat es mit ihrem »Fortschritt« geschafft, die Grundelemente des Lebens, alles das, was wir zum Über-Leben brauchen, zu vergiften und zu verseuchen: die Luft, die Nahrung, das Wasser und - das Licht. Wer wundert sich darüber, dass immer mehr Menschen krank werden?

Man muss sich unwillkürlich fragen - weil es sich bei den anderen »teuflischen« Themen (Aids-Lüge, Katalysator-Gifte, FCKW-Verbot, die Recycling-Lüge, Mikrowellen-Bestrahlung usw. usw.) ganz genauso verhält: Wer verdient daran, dass wir unsere Gesundheit ruinieren?

Ist es die übermächtige Pharma-Industrie (mit ihren Medikamenten und den so genannten Sonnenschutzmitteln)? Sind es die Ärzte (die auf eine kranke Kundschaft angewiesen sind, wenn sie nicht arbeitslos werden wollen)? Wer auch immer daran verdient, es geschieht in trauriger Eintracht gegen die »bösen« UV-Strahlen. Und natürlich gegen unsere Gesundheit.

Ich frage mich, ob hier nicht eine Methodik dahintersteht, wenn Strahlungen, die für uns lebenswichtig sind, verteufelt werden, wir dagegen tagtäglich mit immer höheren Dosierungen von gesundheitsschädigenden Strahlen bombardiert werden. Beispiel Mikrowellenstrahlen: vom Mikrowellenherd über Radaranlagen und gewisse drahtlose Telefone bis zur Bestrahlung durch - vielleicht letztlich höchst überflüssige - TV-Satelliten...

Wie man inzwischen weiß, ist die Dauer-Bestrahlung durch Mikrowellen (Sendewellen!) nicht nur die Hauptursache für die berühmt-berüchtigten Waldschäden, sondern führt beim Menschen u. a. zu Gehirnschäden (»Verblödung«) ... Nachgewiesen ist hier, dass es von Benommenheitsgefühlen über Kopfschmerzen bis zur Blindheit kommen kann. Es gibt Untersuchungen, wonach Dauerbestrahlungen durch Funkwellen (das sind hochfrequente Strahlungen im Mikrowellenbereich) erwiesenermaßen u. a. das zentrale Nerven- und Immunsystem angreifen. Sie schädigen die Erbanlagen und können Blutkrebs erzeugen. Trotzdem werden ungebremst immer weitere Sendetürme errichtet.

Parallel dazu ist eine geradezu massive Werbung für drahtlose Telefone (»Handys«) zu beobachten und - die Werbung zeigt Erfolg: Sie werden gekauft! Dass man sich mit der Benutzung eines solchen Gerätes selbst schädigt, wird bei der Werbung (natürlich) verschwiegen. Warum steht auf solchen Geräten eigentlich nicht eine Warnung wie auf den Zigarettenpackungen: »Die EG-Gesundheitsminister: Wer mit diesem Gerät telefoniert, gefährdet die Gesundheit« und »Wer das Telefonieren aufgibt, verringert das Risiko schwerer Erkrankungen«? In skandinavischen Krankenhäusern dürfen Mobiltelefone nicht mehr benutzt werden. In Flugzeugen ist deren Benutzung auch verboten. Selbst BMW erlaubt den Betrieb von Funktelefonen nur über Außenantennen, jedoch nicht etwa, um die Gesundheit der Fahrer zu schützen, sondern wegen der empfindlichen Fahrzeugelektronik, die damit gestört wird.

Das Heimtückische an Mikrowellen ist, dass sie in schwächster Intensität die größten Auswirkungen auf den menschlichen Organismus (und natürlich auf den tierischen und pflanzlichen) haben. Das verhält sich ganz ähnlich wie bei den

homöopathischen Heilmitteln, die auch in der stärksten Verdünnung die größte Wirkung zeigen.

Stärkere Strahlungsdosierungen verkräftet der Körper - aber nicht auf Dauer! -, indem er sie erkennt und abblockt. Schwache Dosierungen jedoch greifen direkt in die körpereigene Zellkommunikation ein und stören diese nachhaltig. Die Lebensvorgänge werden durch elektromagnetische Signale gesteuert, deren Intensität noch weit unterhalb der »Rauschgrenze der Elektronik« liegt. Die elektromagnetischen Impulse aus unseren technischen Quellen befinden sich nun genau auf solchen Frequenzen, auf denen die Steuerung der (unwillkürlichen) Lebensvorgänge durch natürliche Impulse erfolgt.

Die Anhäufung der technischen Mikrowellenstrahlung ist heute in einer ganzen Anzahl von Großstädten bereits zu einem echten Problem geworden, was vorsichtshalber gerne verschwiegen wird: Der ständige Strahlenhintergrund aus künstlichen Quellen hat inzwischen eine etwa hundert- bis zweihundertmillionenfache Größe erreicht wie der natürliche Hintergrund an elektromagnetischen Wellen von der Sonne. Jeder kann sich selbst ausrechnen, wie lange das gut geht.

Nur am Rande sei erwähnt, dass es mit unseren heutigen technischen Möglichkeiten inzwischen machbar ist, auf solche (Sende-) Strahlungen zusätzlich unterschwellige Informationen aufzumodulieren, denen wir - insbesondere unser Gehirn - völlig hilflos ausgesetzt sind. Diese Technik ist inzwischen ausgereift und wird schon in der Praxis - u. a. durch Geheimdienste und Militär - voll eingesetzt.

Man muss sich unwillkürlich fragen, ob wir nun alle »nur« Masochisten sind, potenzielle Selbstmörder, oder ob hier ein »System galoppierenden Irrsinns« - oder was sonst? - dahinter steckt?

**Darüber sollten wir uns einmal Gedanken machen.**

---

### Anmerkungen

1 »Das Märchen vom Ozonloch« in: EFODON SYNESIS Nr. 4/1994.

2 FCKW sind Fluorchlorkohlenwasserstoffe, richtiger: Chlorfluorkohlenwasserstoffe (CFKW). Das sind Kohlenstoffverbindungen, deren Wasserstoff-Atome meist vollständig durch Chlor- und Fluoratome ersetzt sind. FCKW werden in manchen Ländern noch als Aerosoltreibmittel, Feuerlösch- und Kältemittel verwendet. Nach der Ozonhypothese sollen FCKW angeblich zur Zerstörung des Ozongürtels in der Stratosphäre beitragen.

3 DNS (DNA), Abkürzung für Desoxyribonukleinsäure. Die DNS ist ein in allen Lebewesen vorhandener Träger der genetischen Informationen (aller Erbinformationen) in den Zellkernen und besitzt die Fähigkeit der Vervielfältigung. Die DNS ist ein Riesenmolekül und besteht aus zwei spiralg angeordneten Ketten von Nukleotiden, die durch vier verschiedene, sich in unterschiedlicher Reihenfolge wiederholende Basen über Wasserstoffbrücken (in der Kopplung Adenin-Thymin und Guanin-Zytosin) miteinander verbunden sind. Die Basenfolge bestimmt dabei den genetischen Code (Proteinbiosynthese). Durch elektromagnetische Strahlung kann die DNS geschädigt werden. Schäden an der DNS können in Körperzellen Krebs und Stoffwechseldefekte auslösen. Bis zu einem gewissen Maß besitzt die DNS die Fähigkeit, eigene Schäden zu reparieren. Das Raummodell der DNS wurde 1953 von J. D. Watson, F. H. C. Crick und M. Wilkins entwickelt.

4 Histamin (Kurzwort aus: Histidin und Amin) ist ein biogenes Amin und Gewebehormon. Es bewirkt eine Erregung der glatten Muskulatur, Erweiterung der Kapillaren, Senkung des Blutdrucks u. a. Histidin ist eine Aminosäure.

5 Energie kann in verschiedener Form erscheinen. Neben der physikalischen (potentiellen, kinetischen, elektrischen, magnetischen oder thermischen) kennen wir die chemische und die atomare Bindungsenergie. Ein anerkannter Grundsatz der Physik ist der Satz von der Erhaltung der Energie eines abgeschlossenen Systems. Demnach kann Energie einer bestimmten Form in Energie anderer Form umgesetzt werden. Es gibt hierbei jedoch auch unwiderrufliche Prozesse: jede Energieform kann vollständig in Wärmeenergie umgewandelt werden. Wärmeenergie kann jedoch niemals wieder vollständig in eine andere Energieform umgesetzt werden.

6 Epiphyse (Zirbeldrüse, Pinealdrüse) ist ein vermutlich als neurosekretorisch tätige Hormondrüse fungierendes unpaares Organ bei Vögeln und den meisten Säugern. An Taubenvögeln konnte beispielsweise nachgewiesen werden, dass in der Epiphyse der anatomische Sitz der Wahrnehmung magnetischer Felder liegt.

7 Prolaktin ist ein zu den Gonadotropinen (Geschlechtshormone) zählendes, die Milchsekretion auslösendes Hormon des Hypophysenvorderlappens.

8 Somatotropin ist bei Wirbeltieren und dem Menschen ein artspezifisches, aus 188 Aminosäuren bestehendes Polypeptidhormon aus dem Vorderlappen der Hypophyse, das das Wachstum der Körpersubstanzen und damit den aufbauenden Stoffwechsel (Blutzuckerspiegel, Fettspaltung, Proteinsynthese) fördert.

9 Neurosekret ist ein hormonales Sekret von Nervenzellen.

10 Hierzu vgl. Gernot L. Geise: »Ein Indiz für eine frühgeschichtliche Genmanipulation?« in: EFODON NEWS Nr. 1/1991.

11 Unter einer Frequenz versteht man eine Schwingungszahl, die Anzahl der vollen Schwingungen eines regelmäßig sich wiederholenden Vorganges innerhalb eines bestimmten Zeitabschnitts. Durch die Angabe der Frequenz wird nur die Schwingungszahl bestimmt.

12 Antibiotika heißt wörtlich übersetzt: gegen das Leben gerichtete Substanzen. Und das sind sie wirklich, auch gegen menschliches Leben.

13 Darüber brachte der Bayerische Rundfunk (BR5) im Juli einen ausführlichen Bericht.

14 Die Qualität von Lebensmitteln lässt sich einwandfrei nachweisen mithilfe der Radiästhesie oder der Kinesiologie.

15 Lachse werden heute verschiedentlich in Fischfarmen mit Mehl gefüttert, das u.a. aus BSE-verseuchten Tierkadavern hergestellt wird. Ausnahmen sind wildlebende Lachse.

## Literatur

Marco Bischof: »Biophotonen. Das Licht in unseren Zellen«, Frankfurt am Main 1995.

Falke: »Die unsichtbaren Waffen der Macht«, Meppen 1995.

Gernot L. Geise: »Radiästhesie im Alltag«, Wessobrunn 1995. Neuauflage: Michaels Verlag 2003.

Dr. Jacob Libermann: »Die heilende Kraft des Lichts«, Bern/München/Wien 1995.

Meyers Lexikon, 1993.

Ernst Pöppel: »Lust und Schmerz. Über den Ursprung der Welt im Gehirn«, Berlin 1993.

Wulf-Dietrich Rose: »Elektrosmog - Elektrostreß«, Köln 1990, 1994.

## Bildnachweis

»Elektromagnetische Strahlung« und »Milchsäure« aus: »Biophotonen«.

»Fehlfunktion der inneren Uhr« aus: »Die heilende Kraft des Lichts«.

---