

DIE KRANKHEITS- LÜGEN

Was man macht, um nicht krank zu werden

MEDIZINISCHE IRRTÜMER ENTLARVT

SPIEGEL
Bestseller-
Autor



FABIAN KOWALLIK



EINE PRAKTISCHE ANLEITUNG MIT NATÜRLICHEN HEILMETHODEN FÜR NAHEZU JEDES PROBLEM.
Inklusive Vitalstofflexikon von A bis Z.



**Deutscher
Gesundheitsbuchverlag**

FABIAN KOWALLIK

**DIE
KRANKHEITS-
LÜGEN**

Was man macht, um nicht krank zu werden

**Medizinische Irrtümer entlarvt -
eine praktische Anleitung mit natürlichen Heilmethoden
für nahezu jedes Problem.**

Inklusive Vitalstofflexikon von A bis Z.

Disclaimer

Die in diesem Buch geäußerten Meinungen und Ansichten sind ausschließlich die des Autors. Sie basieren auf persönlichen Erfahrungen sowie Interpretationen von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Der vorliegende Leitfaden versteht sich als Ratgeber zur gesunden Selbstfürsorge.

Keinesfalls dürfen die im Buch gegebenen Empfehlungen als Ersatz für medizinische Behandlungen angesehen werden. Vielmehr sind die darin empfohlenen Maßnahmen ein sinnvoller Weg der Prävention und für mehr Aufklärung und Eigenverantwortung.

Die Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt; dennoch kann der Autor keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Inhalte übernehmen. Der Autor und der Verlag sowie dessen Teampartner übernehmen keine Verantwortung für etwaige Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

Leser sollten immer einen qualifizierten Fachmann konsultieren, bevor sie Änderungen an ihrem Gesundheitsverhalten vornehmen.

Die Inhalte dieses Buches spiegeln nicht unbedingt die Ansichten von Institutionen oder Organisationen wider, mit denen der Autor verbunden ist.

INHALT

VORWORT.....	11
--------------	----

EINFÜHRUNG

LIEBER NATÜRLICH GESUND ALS MEDIZINISCH KRANK	13
Pharmaindustrie – Drogendealer mit Lizenz?.....	14

KAPITEL 1

DARAN KRANKT DIE MEDIZIN	18
Folge dem großen Geld	18
Der dramatische Anstieg chronischer Erkrankungen	18
Alterung ist kein natürlicher Prozess, sondern das Symptom einer kranken Umgebung.....	19
Gesundheit heißt in erster Linie Eigenverantwortung.....	24
Warum ist jeder chronisch krank?.....	24

KAPITEL 2

WIE GROSSKONZERNE VERSUCHEN, DIE NATURHEILKUNDE ZU VERNICHTEN	30
Die Monopolisierung der Pharmaindustrie	30
Die Geschichte von Rockefeller und dem Flexner-Report	32
Der Raubzug der Mächtigen	33
Wie steht es mit dem hippokratischen Eid?.....	35
Hildegard von Bingen	37
TCM – die Traditionelle Chinesische Medizin.....	40

KAPITEL 3

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN AUF DEM VORMARSCH	43
Sei kein Mitläufer, sei Waldläufer!	43
Grounding – Erden ist Heilen durch negative Ionen	44
Wenn Du schon im Wald bist, praktiziere „Shinrin Yoku“!	48

KAPITEL 4

KRANKHEITSLÜGEN ENTLARVT	52
Herzkrankheiten: Mythos und Wahrheit	52
Atemwegserkrankungen: Ein entzündlicher Prozess	73
Allergien: Die Nahrungsmittelfalle	89
Verdauungsprobleme: Die Pandemie des gestörten Mikrobioms?	98
Hautkrankheiten: Innen statt außen	122
Stoffwechselstörungen: Diabetes, Übergewicht, Fettleber	154
Infektionskrankheiten: Impfen oder anders?	185
Krebs: Das sagt dir kein Arzt	198

KAPITEL 5

VITALSTOFFE: WISSENSWERTES ZUM THEMA HEILPFLANZEN UND NÄHRSTOFFE	212
Nahrungsergänzung gegen Zivilisationskrankheiten	212
Kleines Vitalstofflexikon von A bis Z	220
NACHWORT	228
QUELLENVERZEICHNIS	229

VORWORT

Es ist kein Geheimnis. Alle, die meine Bücher kennen, wissen: Ich bin überzeugt, dass über 98 % aller Krankheiten durch eine falsche Ernährung und ungesunde Lebensweise bedingt sind. Das Gute ist, dass darin Hoffnung liegt. Deine Ernährung kannst du ändern und deine Lebensweise auch. Und das Bewusstsein, dass nichts unheilbar ist, bemächtigt dich.

Aber warum denke ich so?

Die Basis für kritisches Denken wurde mir von meinen Eltern in die Wiege gelegt. Vornehmlich von meiner Mutter. Und leider auch durch den frühen Tod meines Vaters. Das war mein erstes tiefes Trauma: Als mein Vater, Dr. med. Peter Leonhard Kowallik, an Krebs erkrankte, war ich gerade neun Jahre alt. Als er drei Monate später aufgrund einer falschen Behandlung seiner Krankheit mit jungen 41 Jahren zum Opfer fiel, machte mich dieser Medizinirrtum zum Halbwaisen. Und meine junge Mutter zur alleinerziehenden Witwe.

Meine Mutter, Dr. med. Lydia Kowallik, war und ist, trotz klassisch schulmedizinischer Bildung, einer guten Ernährung und naturheilkundlichen Ansätzen stets zugetan. Unsere Lebensmittel kaufte sie früher schon im Bioladen. Und versuchte, Plastik und Elektrosmog, auch in Form von WLAN-Routern, stets von der Familie fernzuhalten. Nicht nur dafür, dass sie damals schon in die Teller und über den Tellerrand hinaus schaute, bin ich dankbar. Vieles, was ich in meinem Leben gelernt habe, verdanke ich meinen Eltern. Sie haben mir dieses wundervolle Leben geschenkt und waren immer für mich da. Mein Vater, solange er konnte. Meine Mutter bis heute. Danke! Ich liebe euch.

Die meisten Menschen tun das, was sie tun, aufgrund von Kindheitstraumata. In dieser Riege habe auch ich einen festen Platz. Weil ich nicht begriff, warum mein Vater so früh sterben musste, habe ich Medizin studiert. Um den Menschen zu helfen. Ich wollte die Krankheit verstehen und die Gesundheit begreifen. Nach zwei Semestern war ich kurz davor, alles hinzuschmeißen, und hielt doch sieben Semester durch. Bis ich entschied: Diese Art der „Humanmedizin“ war für mich definitiv der falsche Weg – sie war einfach nicht human genug.

Als ich in der 10. Klasse war, hat meine Deutschlehrerin mir einen Satz von Immanuel Kant beigebracht, der mich bis heute begleitet:

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen.“¹

Meine anschließenden tiefen Einblicke in die krankmachenden Produktionsweisen der Lebensmittel- und Pharmaindustrie haben mich endgültig wach werden lassen. Ich wandte mich der eigentlichen Ursache von Krankheiten zu – und machte schließlich meinen Bachelor und anschließend meinen Master of Science auf dem Gebiet der Lebensmittel- und Gesundheitswissenschaften.

Seither setze ich mich Seite an Seite mit meiner Frau Gamze für eine gesunde Zukunft ein. Wir kämpfen nicht nur für unsere eigenen Kinder. Wir kämpfen auch für euch. Und mit euch.

Ich danke meinen Eltern, dass sie mich auf den Weg gebracht haben. Danke, Gamze, dass du der Mensch an meiner Seite bist! Danke, Gott, dass wir einen gesunden Sohn, Ken, und eine gesunde Tochter, Gaia, auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben unterstützen und begleiten können.

Und danke euch allen, die ihr uns auf diesem Weg folgt.



M. Sc. Fabian Kowallik

Ein wichtiger Hinweis

Ich bin kein Arzt und ich kann dir auch keine medizinische Beratung geben. Die Informationen in diesem Buch basieren auf fundierten Recherchen und persönlichen Erfahrungen. Sie sollen dir helfen, Krankheitslügen zu erkennen und deinen eigenen Weg zur Gesundheit zu finden. Bei gesundheitlichen Problemen solltest du dennoch stets einen Therapeuten deines Vertrauens konsultieren. Und darauf achten, ob du dich wirklich aufgehoben und gut beraten fühlst.

Ansonsten liegt es an dir. Handle selbstverantwortlich und ganz im Sinne der Selbstfürsorge. Mache dich mit Heilkräften der Natur vertraut, lasse dich von den unterschiedlichen Heilweisen inspirieren. Probiere dich aus. Mache deine Gesundheit zu deiner Lebensaufgabe. Entwickle ein neues Bewusstsein für das, was dir wirklich guttut. Dein Körper, dein Geist und deine Seele werden es dir danken.

EINFÜHRUNG

LIEBER NATÜRLICH GESUND ALS MEDIZINISCH KRANK

Wir leben in einer Zeit, in der wertvolles Wissen über natürliche Heilmethoden zunehmend ins Abseits gedrängt wurde. Dabei ist leider auch vieles in Vergessenheit geraten. Doch vergessen heißt nicht verloren: Das Wissen ist da. Es muss nur wieder in unser aller Bewusstsein gehoben werden. Das ist ein Ziel, das ich mit meinen Büchern erreichen möchte.

„Die Krankheitslügen“ sind nach „Die Ernährungslügen“ und dem gemeinsam mit meiner Frau Gamze geschriebenen Rezeptbuch „Das originale Gottesnahrung Kochbuch“ ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zu natürlicher Gesundheit. Es ist ein Appell an alle, die natürlich gesund sein oder werden wollen. Gleichzeitig ist es eine erneute Kampfansage gegen die weitverbreiteten Ernährungs- und Krankheitslügen der Lebensmittel- und Pharmakartelle (obwohl es Kartelle ja rechtlich in Deutschland nicht geben darf). Genau wie die beiden bereits erschienenen Bücher, richtet es sich an all meine Leser und Follower sowie an alle Menschen, die wieder selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen wollen. Ich verspreche euch:

Jeder kann gesund werden.

Hast du schon einmal etwas von Dr. Joe Dispenza gehört?² Der berühmte Hirnforscher hat an sich selbst bewiesen, dass Selbstheilung nur mit Kraft der Gedanken möglich ist. Dispenza wurde mit 23 Jahren auf einem Triathlon von einem Geländewagen angefahren und trug schwere Verletzungen und Brüche an seiner Wirbelsäule davon. Allen medizinischen Ratschlägen zum Trotz lehnte er eine Operation ab und besann sich stattdessen auf seine Selbstheilungskräfte. Insbesondere auf die Kraft seiner Gedanken. Nach wenigen Wochen ging es ihm schon wesentlich besser, kurze Zeit später war er geheilt.³ Laut Dispenza geht es

darum, dass wir uns immer wieder in einem neuen, einem anderen Licht sehen. Unsere eigene kleine Welt verändern. Unsere neue Realität manifestieren. Offen sind. Lernen.

Es deutet vieles darauf hin, dass wir bereits mit einem Wissensschatz der Selbstheilung geboren werden und uns nur an dieses Wissen zurückerinnern müssen. Mit zunehmendem Alter und vielleicht auch den negativen Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, behindern negative Gedanken unsere Entwicklung und zerstören unser Gehirn.⁴ Je länger wir wissbegierig, aufgeschlossen und voll Vertrauen auf eine gute Fügung unseres Lebens in die Welt schauen, desto gesünder bleiben wir. Negatives Denken löst Stresshormone aus und schadet nachweislich unserer Gesundheit⁵ und unserem Gehirn.⁶ Mit positivem, interessiertem Denken können wir einem raschen Hirnverfall und kognitiven Verlusten ernsthaft vorbeugen. Nicht umsonst heißt es in der Bibel (Matthäus-Evangelium, Kapitel 18, Vers 3) : „Werdet wie die Kinder.“

Wenn wir Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in unser Aufgehobensein im Leben haben, können wir in kurzer Zeit neue neuronale Muster in unserem Gehirn aufbauen und unser Denken, und damit auch unsere Gesundheit, nachhaltig verändern. Mit dieser Theorie steht Dispenza bei Weitem nicht allein. Auch Lisa Rankin, Ärztin und Gründerin des *Whole Health Medicine Institutes* in New York, hat in ihrem Bestseller *Mind over Medicine*⁷ eindrucksvoll bewiesen, dass sich unsere Gedanken, Gefühle und Erwartungen enorm auf unsere physiologischen Abläufe auswirken.

*Es gilt, umzudenken.
TU WAS! JETZT!*

Gesundheit basiert auf einem liebe- und verantwortungsvollen Umgang mit uns selbst. Und mit anderen. Liebe ist, was Liebe tut.

PHARMAINDUSTRIE – DROGENDEALER MIT LIZENZ?

Viele von uns Menschen kennen die zahlreichen Nebenwirkungen ihrer synthetischen Medikamente ziemlich genau. Das ist richtig so. Aber wissen sie auch, dass Medikamente Mikronährstoffräuber sind? Mikronährstoffmängel – wie unter anderem Vitamin B12 – entstehen, wie auch der Apotheker und Mikronährstoffexperte Uwe Gröber⁸ immer wieder hinreichend belegt, häufig durch Medikamente,

was wiederum zahlreiche Krankheiten nach sich ziehen kann.⁹

Leider lernen viele Menschen nichts daraus. Sie schlucken Medikamente, ohne zu hinterfragen. Und nehmen die Kollateralschäden der Medizin als vermeintlich notwendiges Übel der schnellen, aber oft nur vorübergehenden reinen Symptomheilung demütig in Kauf. Ich habe schon vor langer Zeit damit aufgehört und konnte unter anderem meine Blutdrucktabletten und Statine, die mir mit Anfang 20 verschrieben worden waren, absetzen.

Es wär viel besser, die vielen Möglichkeiten zu nutzen, mit denen wir unseren Körper auf natürliche Weise gesund erhalten, als synthetische Medikamente zu konsumieren.¹⁰ Aufgrund meiner über 16 Jahre langen Erfahrung in der alternativen Gesundheitswelt, hunderten von Expertenvorträgen und tausenden von Büchern sowie meinem Master kann ich dir versichern: Neben der herkömmlichen Medizin steht uns ein nahezu unendlicher Schatz an Wissen aus der Naturheilkunde zur Verfügung. Ein Schatz, den wir immer und überall, und noch dazu für wenig Geld oder gar kostenlos, nutzen können. Die Sonne zum Beispiel und dank ihr, das lebensnotwendige Vitamin D.¹¹

Du musst nur einmal die Augen öffnen und in die Natur schauen: Natürliche Heilkräfte in Form von Erde, Sonnenlicht, Wasser, gesunder Luft, Frieden, Gottesnahrung und anderen Heilquellen findest du überall.

Es gilt, den Blick zu schärfen und gesundes Wissen von krankmachenden Lügen zu unterscheiden. Dieses Buch macht das:

Zurück zur Natur!

Dass wertvolles Heilwissen immer wieder bewusst aus dem Fokus gedrängt wurde und wird, geschieht nicht ohne Grund. Ich spreche hier nicht nur von uralten Heilweisen wie Paracelsus, Hildegard von Bingen oder der traditionellen chinesischen Medizin. Auch modernste wissenschaftliche Erkenntnisse, zum Beispiel über die



gesundheitsfördernde Wirkung von wertvollen Mikronährstoffen oder hochwertigen Omega-3-Fettsäuren sowie natürlichen Darmtherapeutika, werden von öffentlichen Medien und von der Pharmaindustrie immer wieder dementiert. Oder, wie im Falle der Homöopathie und Phytotherapie, gar boykottiert.

Du fragst dich, warum das so ist? Ich erzähle und ermögliche es dir, anhand von wichtigen Informationen, Wahres von Falschem zu trennen und dir deine eigene Meinung zu bilden. Am Ende entscheidest du selbst. Dabei habe ich nur einen Wunsch an dich:

*Lass dich nicht verarschen und bleib offen!
Wenn die Natur es nicht gemacht hat, dann nimm es nicht!*

Wenn du es satt hast, dich von der Lebensmittel- und Pharmaindustrie in die Irre führen zu lassen, dann ist dieses Buch für dich.

KRANKENHAUS STATT GESUNDHEITSHAUS

KRANKENHÄUSER HABEN FRÜHER GEHEILT



Sonnendecks

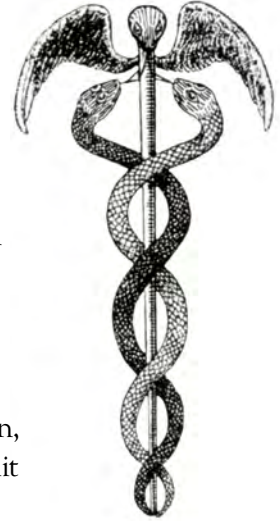


Leinenbezüge



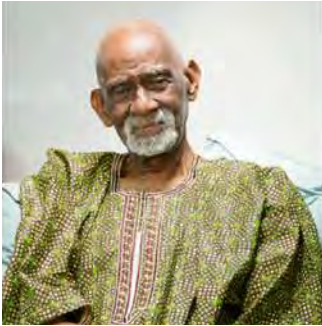
Lichttherapie

Sinnbild für den amerikanischen Sonderweg:
Der Caduceus (Hermesstab) wird fälschlicherweise im US-Medizinwesen verwendet, statt des allgemein gebräuchlichen Symbols für Medizin, dem Äskulapstab mit nur einer Schlange.



Kräutertinkturen

DIE WAHRHEIT DARF NICHT ANS LICHT KOMMEN



Dr. Sebi fand ein **Heilmittel** gegen **Krebs**. Er wurde **verhaftet und starb** auf dem Weg ins Krankenhaus.



Michael Jackson machte die Menschen auf den **Krieg in Palästina** und die Verursacher aufmerksam. **Sein Leben wurde von seinem Leibarzt beendet.**



Aaron Traywick arbeitete an einem **Heilmittel für Aids**. Er wurde **tot in einem Schwebetank** aufgefunden.



Dr. Frank Suarez war kurz vor der Veröffentlichung seines **Buchs zur Krebsheilung**. **Er nahm sich plötzlich und unerwartet das Leben.**



Kennst du “Medical Medium” (Anthony William)? Er heilt Menschen mit Selleriesaft und Eierverzicht von **chronischen Krankheiten wie MS**. Ein Geist flüstert ihm die Informationen. William erfreut sich bester Gesundheit und gehört weiterhin zu denen, die vielen Menschen Hoffnung geben.

6. Nutze mein Spezial-Lungenreinigungs-Rezept:

- 20 g Rohhonig (am besten Manuka)
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 2–8 roh gepresste Knoblauchzehen
- 1 TL Schwarzkümmelöl

Lass den frischen Knoblauch nach dem Pressen zehn Minuten stehen, damit das Allicin als ‚natürliches Antibiotikum‘ sich entfalten kann. Fülle dann alle Zutaten in ein Glas, verschließe es und lass es über Nacht stehen. Achtung, wenn du es am Morgen wieder öffnest, wird dir ein fürchterlicher Gestank entgegenwehen.

Was so stinkt, ist pure Gesundheit.



NACHWORT

*„Wenn die Natur es nicht gemacht hat,
dann nimm es nicht.“*

Mit diesem Satz habe ich meine Reise in den sozialen Medien begonnen. Es steckt so viel Wahrheit darin: Wir haben uns von der Natur entfremdet. Vielleicht wurden wir sogar bewusst von der Natur entfremdet, um krank und kontrollierbar zu werden. Dabei liegen in der Natur alle Antworten auf unsere modernen Probleme.

Dieses Buch soll deine Augen öffnen für das, was uns Mutter Erde geschenkt hat. Es soll dich motivieren, deinen Körper selbst wahrzunehmen, kennenzulernen, mit ihm umzugehen und Spaß zu haben.

Du weißt jetzt: Keine Krankheit ist unheilbar. Du bist ein mächtiges Wesen, ein elektromagnetisches Wesen, ein Mensch mit Seele, Herz und Verstand.

Verbreite die Nachricht unter deinen Freunden und deiner Familie. Hinterfrage die Medien, die Regierung, auch mich und mache deine eigenen Erfahrungen.

Ich wünsche dir eine spannende Reise zurück zur Natur.

Ganz viel Liebe.

Dein Fabian

QUELLENVERZEICHNIS

- 1 Aus Immanuel Kants Aufsatz: *Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?*, 1784.
- 2 Dispenza J.: *Schöpfer der Wirklichkeit: Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution*. Burgrain: Koha Verlag; 2010.
- 3 Dispenza J.: *Werde übernatürlich: Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen*. Kirchzarten: Koha-Verlag; 2019.
- 4 Dispenza J.: *Du bist das Placebo: Bewusstsein wird Materie*. Rottenburg: Allegria (Ullstein Verlag); 2014.
- 5 Textor M.: *Gehirnentwicklung bei Babys und Kleinkindern – Konsequenzen für die Familienerziehung*. Würzburg: IPZF.
- 6 Peng L., Ye N., Deng B.: *Repetitive negative thinking is associated with cognitive function decline in older adults: a cross-sectional study*. *BMC Psychiatry*. 2025 Jun;25:562. doi:10.1186/s12888-025-06815-2.
- 7 Rankin L.: *Mind over Medicine: Warum Gedanken oft stärker sind als Medizin*. 3. Aufl. München: Kösel; 2014.
- 8 Uwe Gröber: *Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel. Das Plus für Ihre Gesundheit*. Südwest Verlag, München: 2019.
- 9 Groe J.: *Mitotox von Arzneimitteln*. MMP. 2012.
- 10 Young SN.: *How to increase serotonin in the human brain without drugs*. *J. Psychiatry Neuroscience*. 2007 Nov;32(6):394-399. PMID: 18043762. PMCID: PMC5081106.
- 11 Holick MF.: *Biological effects of sunlight, ultraviolet radiation, visible light, infrared radiation, and vitamin D for health*. *Anticancer Res*. 2016 Mar;36(3):1345-56. PMID: 26977036.
- 12 Vgl.: Statista. *Prognose zum Anstieg von Zivilisationskrankheiten bis 2050 gegenüber 2007*. Deutschland: Statista; April 2010.
- 13 Swift J. *Verses on the Death of Dr. Swift*. In: Woolley B, Herausgeber: *The Poems of Jonathan Swift*. Cambridge: Cambridge University Press; 2010. p. 587-612.
- 14 Floud R, Fogel RW, Harris B, Hong SC.: *The Changing Body: Health, Nutrition, and Human Development in the Western World since 1700*. Cambridge University Press; 2011.
- 15 Scheidel W.: *Death and disease in the ancient city*. In: Grubbs JE, Parkin TG, Bell SE, editors. *The Oxford Handbook of Childhood and Education in the Classical World*. Oxford: Oxford University Press; 2013. p. 40–60.
- 16 Statistisches Bundesamt (Destatis).: *Lebenserwartung bei Geburt und bei Alter 65 in Deutschland*. Wiesbaden: Destatis; 2025 Jul. 22.
- 17 Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie: *Lebensqualität am Lebensende*. Band 36, 2003.
- 18 Smith J, Müller A, Becker R. Tabelle: *Prävalenz chronischer Erkrankungen und Sterberaten in Deutschland von 1980–2020*. In: *Journal of Chronic Diseases*. 2024;15(4):123-130.
- 19 World Health Organization (WHO): *Cardiovascular diseases kill 10,000 people every day in the WHO European Region*. WHO Europe, 2024 May 15.
- 20 Eurostat. *Causes of death statistics in the EU*. *Eurostat*. 2024 Mar 21.

- 21 Statistisches Bundesamt (Destatis): *Todesursachen 2024: Demenz weiter auf dem Vormarsch*. Destatis, 2025 Okt. 10.
- 22 International Diabetes Federation (IDF): *IDF Diabetes Atlas 2024*. IDF, 2024.
- 23 EAACI/European Academy of Allergy and Clinical Immunology: *Autoimmune diseases prevalence in Europe*. EAACI Position Paper, 2023.
- 24 European Rheumatology Network: *Mortality in rheumatic diseases*. EULAR Report, 2024.
- 25 OECD: *Obesity and the Economics of Prevention*. OECD Health Report, 2024.
- 26 Bertelsmann Stiftung: *Übersversorgung schadet den Patienten*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung; 2019 Nov 05.
- 27 IKK classic: *5 Unnötige Operationen: Risiken und Statistik*. Dresden: IKK classic; 2019 Okt. 23.
- 28 Gale A. Sacklers Sacked But Purdue Still Caused Opioid Epidemic. *Mo Med*. 2022 Mar-Apr;119(2):109. PMID: 36036027. PMCID: PMC9339402.
- 29 Bundesministerium für Gesundheit: *Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2*. Berlin: BMG; [Stand: 10. Juni 2025].
- 30 Marien Hospital Witten: *Diabetischer Fuß – Behandlung, Symptome und Ursachen bei Diabetikern*. Witten: Marien Hospital Witten.
- 31 Bischoff A.: *IQ-Minderung, Infertilität, Krebs: Petrochemikalien beeinträchtigen endokrine Funktionen*. *Medical Tribune*. 2024 Apr 30; [cited 2025 Dez. 16].
- 32 Deximed: *Salicylatvergiftung – Patienteninformation*.
- 33 Webb-Detiege T.: *The Disappearance of Black Men from Medicine: A Consequence of Racism and the Flexner Report*. *Ochsner J*. 2024 Winter; 24(4):240–241. doi:10.31486/toj.24.5050. PMID: 39720819.
- 34 Brown ER: *Rockefeller-Mediziner: Medizin und Kapitalismus in Amerika*. Rottenburg: Kopp Verlag, 2024.
- 35 Wirag L.: *Ernüchternder Befund: Jedes zweite neue Medikament ist überflüssig*. *ÖKO-TEST*; 2019 Jul. 12.
- 36 *Ärztblatt: Medizingeschichten – Antike Medizin: Humoralpathologie*. 2021.
- 37 Bundesärztekammer: *Deklaration von Genf*. Berlin: Bundesärztekammer.
- 38 World Medical Association: *Declaration of Geneva*.
- 39 Planet Wissen: *Medizin im Mittelalter – Klostermedizin*: WDR / SWR, 29.04.2024.
- 40 Hildegard von Bingen: *Physica. Heilkraft der Natur*. 5. Aufl. Salzburg: Otto Müller Verlag; 1991.
- 41 Hildegard von Bingen: *Causae et Curae*. Herausgegeben und übersetzt von P. Kaiser. Salzburg: Otto Müller Verlag; 1958.
- 42 Strehlow W.: *Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen: Rezepte, Kuren und Diäten*. München: Knauer MensSana, 2009.
- 43 Huangdi Neijing Suwen: *Der gelbe Kaiser. Traditionelles Grundlagenwerk der TCM*. Kapitel 2.
- 44 Hanson, Marta: *Speaking of Epidemics in Chinese Medicine* (Routledge, 2011).
- 45 Unschuld PU.: *Traditionelle Chinesische Medizin*. 1. Aufl. München: C. H. Beck; 2013.
- 46 Milz H.: *Die Ganzheitsmedizin – Die Ganzheitlichkeit von Gesundheit und Heilung*.
- 47 Huangdi Neijing Suwen: *Traditionelles Grundlagenwerk der TCM*. Kapitel 2. Knauer MensSana, 2011.
- 48 Reiter B.: *Schon 20 Minuten reichen: Wie die Natur den Menschen heilt*. *Kurier*, 2019 Apr. 09.

QUELLENVERZEICHNIS

- 49 Mindell E.: *Der Happiness Effekt: Die positive Wirkung negativer Ionen auf unsere Gesundheit*. 1. Aufl. München: Kösel; 2016.
- 50 Krueger AP, Reed EJ, ... *The effect of exposure to negative air ions on the recovery of physiological responses after moderate endurance exercise*.
- 51 Liang W.: *Biological effects of negative air ions on human health and integrated multiomics to identify biomarkers: a literature review*.
- 52 Jiang S-Y, Ma A, Ramachandran S: *Negative Air Ions and Their Effects on Human Health and Air Quality Improvement*. *Int J Mol Sci*. 2018;19(10):2966.
- 53 Alexander DD, Bailey WH, Mitchell ME: *Air ions and respiratory function outcomes: a comprehensive review*.
- 54 Kim JS, Lee MM, Kim DS, Shin CS: *Effects of barefoot walking in urban forests on CRP, IFN γ , and serotonin levels*. *Healthcare*. 2024 Nov.
- 55 Webb AR, Kazantzidis A, Kift R, Farrar MD, Wilkinson J, Rhodes LE: *The role of ambient UVB in determining vitamin D status*. *Public Health Nutr*. 2017.
- 56 Kim T, Seo DY, Bae JH, Han J: *Barefoot walking improves cognitive ability in adolescents*. *The Korean Journal of Physiology and Pharmacology* 2024.
- 57 Park, Bum-Jin et al. (2009/2010): *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing)*. Evidence from field experiments in 24 forests across Japan.
- 58 Wang Y, Yang X, Lu M, Wang C, Xu J, & Zhao X: *Effects of exercise interventions on cognitive function and neuroplasticity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Front Aging Neuroscience*: 2022;14:9665958. doi:10.3389/fnagi.2022.9665958. PMID: PMC9665958.
- 60 Donner S.: *Mehr als nur eine Pumpe*. *Das Gehirn.info*.
- 61 Marinelli R.: *The Heart Is Not a Pump*. Rudolf Steiner Archive.
- 62 Chong B, Jayabaskaran J, Jauhari SM, Chan SP, Goh R, Kueh MTW, Li H, Chin YH, Kong G, Anand VV, Wang JW, Muthiah M, Jain V, Mehta A, Lim SL, Foo R, Figtree GA, Nicholls SJ, Mamas MA, Januzzi JL, Chew NWS, Richards AM, Chan MY: *Global burden of cardiovascular diseases: projections from 2025 to 2050*. *Eur J Prev Cardiol*. 2024 Sep 13;32(11):1001-1015. doi:10.1093/eurjpc/zwae281. PMID:39270739.
- 63 Chavda VP, Feehan J, Apostolopoulos V: *Inflammation: The cause of all diseases*. *Cells*. 2024 Nov. 18;13(22):1906. doi:10.3390/cells13221906. PMID: PMC11592557.
- 64 Smaira FI et al.: *Influence of blue lighting on cardiovascular stress responses*. *PLoS One*. 2020;15(9):e0239137.
- 65 Küpper C, Schüler J: *The effects of color on emotion*. *Color Research & Application*. 2020;45(5):896–907.
- 66 Kim JS, Wilson RL, Taaffe DR, et al.: *Myokine expression and tumour-suppressive effect of serum following 12 weeks of exercise in prostate cancer patients on ADT*. *Med Sci Sports Exerc*. 2021 Sep. 20.
- 67 <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Schon-ein-bisschen-Stress-toetet-275063.html>
- 68 Apo Net: *100-Jährige: Gebrechlich, aber meist glücklich*. Apo Net; 26. Jul. 2022.
- 69 Sallis R, Young DR, Tartof SY, et al.: *Physical inactivity is associated with higher risk for severe COVID-19 outcomes: a cohort study*. *Br J Sports Med*. 2021 Nov;55(19):1099-1105. doi:10.1136/bjsports-2021-024778. PMID: PMC6836118.
- 70 Arumugam V, et al.: *Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) on stress, anxiety and cortisol levels: systematic review & meta-analysis of randomized controlled trials*. *Complement Ther Med*. 2024;79:102817. doi:10.1016/j.ctim.2024.102817.

- 71 Sallis R, Young DR, Tartof SY, et al.: *Physical inactivity is associated with higher risk for severe COVID-19 outcomes: a cohort study*. Br J Sports Med. 2021 Nov;55(19):1099-1105. doi:10.1136/bjsports-2021-024778. PMID: PMC6836118.
- 72 Cepeda V, Ródenas-Munar M, García S, Bouzas C, Tur JA: *Unlocking the Power of Magnesium: A Systematic Review and Meta-Analysis Regarding Its Role in Oxidative Stress and Inflammation*. Antioxidants. 2025;14(6):740. doi:10.3390/antiox14060740. PMID: PMC11592557.
- 73 Soh J, Raventhiran S, Lee JH, Lim ZX, Goh J, Kennedy BK, Maier AB: *The effect of glycine administration on the characteristics of physiological systems in human adults: A systematic review*. Geroscience. 2024 Feb;46(1):219-239. doi:10.1007/s11357-023-00970-8. PMID: PMC10828290.
- 74 Fabian Kowallik: *Die Ernährungslügen*. Eulogia Verlags GmbH, 2024.
- 75 Cholesterin, Helios Gesundheit: *Wie gesund sind Eier?* Wetzlar: Helios Gesundheit.
- 76 Stiftung Gesundheitswissen: *Cholesterin: Was Sie wissen sollten*. Berlin: Stiftung Gesundheitswissen.
- 77 MEOCLINIC: *Chronische Atemwegserkrankungen bei Kindern und Jugendlichen*. Berlin: MEOCLINIC;].
- 78 Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): *Fragen & Antworten: E-Zigaretten – Alles andere als harmlos*. Berlin: BfR.
- 79 Frankenberg E.: *A history of the medicinal use of tobacco, 1492–1860*. Economic Botany. 2000;54(1):113–27.
- 80 Quik M.: *Nicotine and Parkinson's disease; implications for therapy*. Mol Neurobiol. 2008;38(1).
- 81 Rodgman A, Perfetti TA: *The Chemical Components of Tobacco and Tobacco Smoke*. 2nd ed. CRC Press; 2013
- 82 Drugcom: *Wie Drogen unser Belohnungssystem „kidnappen“*. Drugcom.de
- 83 Carr A: *Endlich Nichtraucher! Der einfachste Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen*. München: Goldmann Verlag; 2006.
- 84 Umweltbundesamt: *Schlechte Luftqualität in Deutschland*. Dessau-Rosslau: Umweltbundesamt.
- 85 Max-Planck-Gesellschaft: *Feinstaub katalysiert oxidativen Stress in der Lunge*. München: Max-Planck-Gesellschaft.
- 86 Skeldon R. Dr. Sebi: *Self-Healing Bible*. Independently Published; 2023.
- 87 Carter IAC.: *Dr. Sebi Herbal Bible*. Independently Published; 2021.
- 88 Schnell Einfach Gesund: *Pestizide & „Dirty Dozen“: Welche Lebensmittel besonders belastet sind*.
- 89 Yang T, Doherty J, Zhao B, Kinchla A, Clark JM, He L: *Effectiveness of commercial and homemade washing agents in removing pesticide residues on and in apples*. J Agric Food Chem. 2017 Nov;65(44):9744-9752. doi:10.1021/acs.jafc.7b03118. PMID: 29067814.
- 90 Sheba Medical Center: *Oral immunotherapy decreases allergic reaction to peanuts in children*. Sheba study finds. Tel Hashomer: Sheba Medical Center.
- 91 Heinrich-Böll-Stiftung: *Hochgefährliche Pestizide: Bundesregierung verschleppt Exportverbot*. Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung; 2023 Sep 12.
- 92 Europäische Kommission: *Durchführungsverordnung (EU) 2023/2660 der Kommission vom 28. November 2023 zur Erneuerung der Genehmigung für den Wirkstoff Glyphosat gemäß Verordnung (EG) Nr. 1107/2009*. Amtsblatt der Europäischen Union. 2023 Nov 29; L [Band]:1-32.
- 93 Meta-Analyse zu UPFs und chronischen Krankheiten: Pagliai G, et al. *How and why ultra-processed foods harm human health. Proceedings of the Nutrition Society*. (Cambridge) 2024.

QUELLENVERZEICHNIS

- 94 Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): 10. Sitzung der BfR-Kommission Nahrung /diätetische Produkte, neuartige Lebensmittel & Allergien. Berlin: BfR; 2023.
- 95 Muncke J; Food Packaging Forum; INSERM; ETH Zürich. Synthetic chemicals in food: a major blind spot in public health. *Food Packaging Forum*. 2023.
- 96 Umweltbundesamt (UBA): *Umwelt & Landwirtschaft – Gütertransport Lebensmittel*. Berlin: Umweltbundesamt; 2018.
- 97 EUFIC. Sind Saisonobst und -gemüse besser für die Umwelt? [Internet]. 2024 [zitiert 2025 Nov 22].
- 98 IFEU / Umweltbundesamt (UBA). *Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln in Deutschland*. Berlin: Umweltbundesamt; 2020.
- 99 Ministerium für Umwelt Rheinland-Pfalz. *Nachhaltige Ernährung RLP. 3. Aufl.* Mainz: Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz; 2018.
- 100 Phytochemie & Mikronährstoffe: *A Review of the Potential Health Benefits of Nigella sativa on Obesity and Its Associated Complications*. PMC. 2023
- 101 *Chemical Profiling of Nigella sativa Seed Oil from Different Geographical Origins Using GC-MS* (2024)
- 102 Kalus U, Pruss A, Bystron J, Jurecka M, Smekalova A, Lichius JJ, Kiesewetter H: *Effect of Nigella sativa (black seed) on subjective feeling in patients with allergic diseases*. *Phytother. Res.* 2003 Dec;17(10):1209-14. DOI:10.1002/ptr.1356. PMID:14669258.
- 103 Vijayan S, Kandi V, Palacholla PS, Pravallika M, Reddy SC, Sucharitha AS, et al.: *Probiotics in allergy and immunological diseases: a comprehensive review*. *Cureus*. 2024 Mar 8;16(3):e55817. doi:10.7759/cureus.55817. PMID:38590477. PMCID: PMC10999892.
- 104 Ali FN, Soheli M, Khan SM, et al.: *Nutraceuticals in immunology: emerging therapies for autoimmune and infectious diseases*. *Annals of Clinical and Translational Immunology*. 2024;11(4):e1445. doi:10.1002/actr2.1445. PMCID: PMC10999892.
- 105 Seemann R, et al.: *Tongue cleaning for treating halitosis*. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2006;(4):CD006701. PMID: 16625641.
- 106 Ramage G, et al.: Effects of tongue cleaning on bacterial flora in tongue coating and dental plaque: a crossover study. *J Med Microbiol.* 2014;63(Pt 6):734-740. PMID: 24423407.
- 107 Mani A, John J, Madhavan SS, Balasubramanian N, Sankar S.: Evaluating the effect of virgin coconut oil pulling on viral load, bacterial load and plaque in patients with chronic periodontitis: A randomized controlled clinical trial. *J Indian Soc Periodontol.* 2024;28(1):34-41.
- 108 Azeem M, Habib SA, Faryal R, Ali M, Ahmed S.: The effect of oil pulling with coconut oil to improve dental hygiene and oral health: A systematic review. *Heliyon.* 2020;6(9):e04887.
- 109 Aydin MS, et al.: *Effects of oral prophylaxis including tongue cleaning on halitosis and gingival inflammation in gingivitis patients: a randomized controlled trial*. *Clin. Oral Investig.* 2018;22(5).
- 110 Schatalowa G.: *Wir fressen uns zu Tode*. München: Südwest Verlag; 1999.
- 111 Muncke J; Food Packaging Forum; INSERM; ETH Zürich. Synthetic chemicals in food: a major blind spot in public health. *Food Packaging Forum*. 2023.
- 112 Kayama H.: *Regulation of intestinal epithelial homeostasis by mesenchymal stromal cells*. *PMC Review*. 2024.
- 113 Liebing E.: *Wall of Resilience: How the Intestinal Epithelium Prevents Barrier Breakdown*. Cell Systems, 2025.
- 114 Enders G.: *Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ*. Berlin: Ullstein; 2014.
- 115 Chutkan R.: *Das Mikrobiom: Die Heilung für den Darm*. München: Goldmann Verlag; 2016.

- 116 Everard A, Lazarevic V, Derrien M, et al.: *Cross-talk between Akkermansia muciniphila and intestinal epithelium controls diet-induced obesity*. Proc Natl Acad Sci U S A. 2013;110(22):9066-9071. doi:10.1073/pnas.1219451110.
- 117 Koh A, De Vadder F, Kovatcheva-Datchary P, Bäckhed F.: *From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites*. Cell. 2016;165(6):1332-1345. doi:10.1016/j.cell.2016.05.041.
- 118 Sahana TG, Rekha PD: *Inhibitory effect of okra (Abelmoschus esculentus) polysaccharide on biofilm formation in pathogenic bacteria*. Int J Biol Macromol. 2020;154:1215–1221. doi:10.1016/j.ijbiomac.2020.03.170.
- 119 Okeniyi JAO, Ogunlesi TA, Oyelami OA, Adeyemi LA: *Effectiveness of dried Carica papaya seeds against human intestinal parasitosis: a pilot study*. J Med Food. 2007 Mar;10(1):194-6. doi:10.1089/jmf.2005.062.
- 120 European Medicines Agency (EMA): *Herbal Monograph on Plantago ovata*
- 121 Focus Online: *Experten warnen vor Beauty-Wahn bei Kindern: Wie „Skinfluencer“ schädliche Produkte vermarkten*. Focus Panorama.
- 122 Zentrum der Gesundheit: *Akne-Medikamente gefährlich?*
- 123 *„Adverse Events in Isotretinoin Therapy: A Single-Arm Meta-Analysis“* (Adverse Events in Isotretinoin Therapy: A Single-Arm Meta-Analysis, veröffentlicht 2022 in der Zeitschrift International Journal of Environmental Research and Public Health).
- 124 Grossmann H, Seeger D, Nachbar U et al.: *Outcomes of a non-surgical combination therapy in dermatology*. International Journal of Dermatology. 2025; [Epub ahead of print]. doi:10.1111/ijd.16925.
- 125 Kucharzewski M, Spyrka K, Rojczyk E, Brela J.: *Topical Application of Manuka Honey for the Treatment of Non-Healing Venous Leg Ulcers*. Pharmaceuticals. 2025;18(2):149. doi:10.3390/ph18020149.
- 126 Weller RB.: *Sunlight: Time for a rethink?* Journal of Invest. Dermatol. 2024;144(8):1724-1732. doi:10.1016/j.jid.2023.12.027.
- 127 Utopia: *Oxybenzon – deshalb ist der Stoff in Sonnencremes gefährlich*. Utopia. [Internet]. [zitiert 2025 Nov 22].
- 128 Studie: *Intake of high-fat diet stimulates the risk of ultraviolet radiation-induced skin tumors ... in SKH-1 hairless mice*
- 129 *Effects of high-fat diets rich in either omega-3 or omega-6 fatty acids on UVB-induced skin carcinogenesis in SKH-1 mice*
- 130 University of Chicago, Center for Housing & Economic Studies (CHESS): *Vitamin D and COVID-19*. Chicago: University of Chicago.
- 131 Dr. Jacob's Institut: *Altenheime: Vitamin D und COVID-19*. Dr. Jacob's Institut; 2021.
- 132 Tafirenyika Gwenzi, Anna Zhu, Petra Schrotz-King, Ben Schöttker, Michael Hoffmeister, Hermann Brenner: *Effects of vitamin D supplementation on inflammatory response in patients with cancer and precancerous lesions: systematic review and meta-analysis of randomized trials*, Clinical Nutrition 2023
- 133 Deepika D, Kumari A, Singh S, Ahmad MF, Chaki D, Poria V, et al. *Vitamin D: recent advances, associated factors, and its role in combating non-communicable diseases*. npj Sci Food. 2025;9:100. doi:10.1038/s41538-025-00460-5.
- 134 Gordon JRS, Vierkant RA: *Unilateral dermatoheliosis*. N Engl J Med. 2012;366(16):e25. doi:10.1056/NEJMicm1104059.
- 135 Sonnenallianz: *Toxische Inhaltsstoffe in Sonnenschutzmitteln*. DSGIP – Sonnenallianz. 2019 Jul 11.
- 136 Suganuma K et al.: *Protective effects of astaxanthin on skin deterioration*. Carotenoid Science. 2010;15:91–95.

- 137 Slow Food Deutschland: *Die Vorteile der Rohmilch*. Slow Food – Netzwerk Gute Lebensmittel.
- 138 Janssen CW, et al.: *Whole-body hyperthermia for depression: A systematic review and meta-analysis*. J. Affect Disord. 2020;265:103-110. doi:10.1016/j.jad.2020.01.010.
- 139 Sallinen R, Juutilainen J, Tikkanen I, et al.: *Effect of regular sauna on epidermal barrier function and stratum corneum water-holding capacity in vivo in humans: a controlled study*. Dermatology. 2008;217(2):173-178. PMID:18525205
- 140 Iguchi M, Littmann AE, et al.: *Cardiovascular and thermal responses to sauna bathing*. J. Physiol. Sci. 2012;62(4):361-367. doi:10.1007/s12576-012-0214-9.
- 141 Kunutsor SK, Laukkanen T, Laukkanen JA.: *Sauna bathing reduces respiratory diseases risk: A prospective cohort study*. Eur J Epidemiol. 2017;32(12):1107-1111. doi:10.1007/s10654-017-0321-9.
- 142 Geurts CL et al.: *Passive heat therapy and glucose metabolism: Systematic review*. Nutrients. 2020;12(7):2164. doi:10.3390/nu12072164.
- 143 Hannuksela ML, Ellahham S.: *Benefits and risks of sauna bathing*. Am J Med. 2001;110(2):118-126. doi:10.1016/S0002-9343(00)00671-9.
- 144 Grupo: *Menschliche Autophagie-Antwort bei Hitzestress: Physiological responses to 9 hours of heat exposure in young and older adults ... autophagy-related proteins ... J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2023; [21 Jan];... (LC3-II, p62) doi:10.1093/gerona/glad021.
- 145 Rainer M.: *Alzheimer-Demenz und Glukosestoffwechsel: „Typ-3-Diabetes“?* Diabetes Forum. MedMedia Verlag; 2020 Nov. 27.
- 146 Vemula S, Aramadaka S, Mannam R, et al.: *The Impact of Hypothyroidism on Diabetes Mellitus and Its Complications: A Comprehensive Review*. Cureus. 2023;15(6):e40447.
- 147 Kumari P, Swetank, et al.: *Thyroid dysfunction in patients with type 2 diabetes mellitus and its association with diabetic complications*. J. Family Med. Prim. Care. 2020;9(5):2452-2456.
- 148 Laurberg P, Cerqueira C, Ovesen L, Rasmussen LB, Perrild H, Andersen S, et al.: *Iodine intake as a determinant of thyroid disorders in populations*. Best Pract. Res. Clin. Endocrinol. Metab. 2010;24(1):13–27.
- 149 IKK Südwest. *Wachsende Diabetes-Gefahr bei Jugendlichen*. IKK Südwest. 2024 Nov 13 [cited 2025 Nov 25].
- 150 Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB: *Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review*. PLoS Med. 2010;7(7):e1000316.
- 151 Sathyapalan T, et al.: *Aspartame Sensitivity? A double-blind randomized trial* (2015, PLoS ONE)
- 152 Romo-Romo A, et al.: *Sucralose consumption over 2 weeks in healthy subjects*.
- 153 *Features of a successful therapeutic fast of 382 days' duration* – von W K Stewart & Laura W Fleming im *Postgraduate Medical Journal* (1973).
- 154 *Dr. med. G. Buchwald in seinem Vorwort zu dem Buch von F. und S. Impfungen – der unglaubliche Irrtum*.
- 155 *Kurier.at: Muttermilch tickt mit der Uhr: Warum der Fütterungszeitpunkt zählt*. Kurier Wissen & Gesundheit.
- 156 Robert Koch-Institut (RKI): *Ständige Impfkommision: Impfkalendar 2025*. Berlin: RKI; 2025.
- 157 Dr. Jacob's Institut: *Altenheime: Vitamin D und COVID-19*. Dr. Jacob's Institut; 2021 Feb.
- 158 Food Watch: *Streit um Nutri-Score: Klöckner-Ministerium nahm Einfluss auf wissenschaftliche Studie zur Nährwertkennzeichnung*. foodwatch.de.
- 159 Giampazolias E, Pereira da Costa M, Lam KC, et al.: *Vitamin D regulates microbiome-dependent cancer immunity*. Science. 2024;384(6694):428–437. doi:10.1126/science.adh7954.

- 160 *Ärztezeitung: Zink verkürzt die Erkältung.*
- 161 Wikipedia: *The Emperor of All Maladies.*
- 162 Krebsinformationsdienst: *Krebs – so alt wie das Leben selbst.* Krebsinformationsdienst, 2025 Nov 22.
- 163 AOK: *Krebsrisiko durch genetische Vorbelastung.* AOK-Magazin.
- 164 ASCO Post: *Nearly 50 Percent of All Cancer Deaths Worldwide Attributable to Modifiable Risk Factors.* ASCO Post. 2025 Jul 25.
- 165 Greger M, Stone G.: *How not to die: discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease.* New York: Flatiron Books; 2015.
- 166 J. Epidemiol. 1999 Dez;9(6 Suppl):S58-65. doi: 10.2188/jea.9.6sup_58. PMID: 10709351
- 167 U.S. National Library of Medicine (ClinicalTrials.gov): *Study of Ivermectin in Combination With Immune Checkpoint Inhibitors in Patients With Advanced Solid Tumors* [NCT04729140]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); 2023 [cited 2025 Nov 23].
- 168 Michalsen A.: *Krebszellen mögen keine pflanzliche Ernährung.* BDC Online. 2014 Jun 01.
- 169 Diener E, Oishi S, Tay L.: *Association of positive psychological well-being with circulating inflammatory markers: a systematic review and meta-analysis.* Psychosom. Med. 2023;85(4):e37076058.
- 170 Hu X, Zhang L, Wan Q, et al.: *Effects of Mind–Body Interventions on Immune and Neuroendocrine Functions: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.* Int. J. Environ. Res. Public Health. 2023;13(8):952.
- 171 Hou Y, Li L, Li J, et al.: *Ivermectin induces apoptotic and autophagic cell death in cisplatin-resistant human ovarian cancer cells.* Cell & Bioscience. 2020;10:18. doi:10.1186/s13578-020-00429-9. PMCID: PMC7505114.
- 172 Olszowy MW, Wróbel MC, Stelmasiak J, et al.: *Fenbendazole as an anticancer agent: a case series.* Anticancer Res. 2024;44(9):3725-3733.
- 173 Euclid.int. Research: *The urgent need for clinical studies to evaluate the anti-tumor efficacy of fenbendazole.* Euclid Blog.
- 174 Makis W, Baghli I, Martinez P: *Fenbendazole as an Anticancer Agent? A Case Series of Self-Administration in Three Patients.* Case Rep Oncol. 2025;18(1):856–863. doi:10.1159/000546362.
- 175 Makis W, Baghli I, Martinez P: *Fenbendazole as an Anticancer Agent? A Case Series.* Case Rep. Oncol. 2025;18(1):856–863. doi:10.1159/000546362.
- 176 Keum N, et al.: *Vitamin D supplementation and total cancer incidence and mortality: a meta-analysis of randomized controlled trials.* Ann. Oncol. 2019;30(5):733–43. doi:10.1093/annonc/mdz058.
- 177 Mahan LK, Raymond JL: *Krause's Food & the Nutrition Care Process.* 15th ed. Elsevier; 2021.
- 178 Gropper SS, Smith JL: *Advanced Nutrition and Human Metabolism.* 7th ed. Cengage Learning; 2021.
- 179 Warburg O.: *On the origin of cancer cells.* Science. 1956;123(3191):309-14.
- 180 Vander Heiden MG, Cantley LC, Thompson CB: *Understanding the Warburg effect: the metabolic requirements of cell proliferation.* Science. 2009;324(5930):1029-33.
- 181 Barbara Marinacci (Hrsg.): *Linus Pauling in his own words: Selections from his writings, speeches and interviews.* 1995.

WEITERE BÜCHER VON FABIAN KOWALLIK



FABIAN KOWALLIK

Die Ernährungslügen Wie man isst, um nicht krank zu sein

Wie sollte die Ernährung des Menschen wirklich aussehen?

In unserer Welt voller falscher Ernährungsempfehlungen und fragwürdiger medizinischer Praktiken sehen wir einen alarmierenden Anstieg von Krebsraten sowie chronischen und psychischen Erkrankungen. Dieses Buch bietet interessante Einblicke in eine alternative und naturbelassene Ernährungsform, die schon vielen Menschen geholfen hat.

Erfahre, wie du mit bewusster Ernährung und ausgewählten Naturheilmitteln dein Wohlbefinden fördern kannst. Nutze diese Chance – dein Weg zu einem gesünderen Leben beginnt hier!

Erhältlich überall, wo es Bücher gibt.
ISBN: 978-3-96967-496-3 • Eulogia Verlag
Deutschland: 24,90 € • Österreich: 25,90 €



FABIAN KOWALLIK,
GAMZE KILIÇARSLAN

Das originale Gottesnahrung-Kochbuch Funktionale Küche die heilt

Das Kochbuch, auf das alle gewartet haben!

Gottesnahrung bedeutet: Lebensmittel, wie Gott sie schuf: Unverändert, rein, ohne künstliche Zusatzstoffe. Jedes Rezept nutzt synergistische Effekte, um die heilende Wirkung der naturbelassenen Gottesnahrung zu maximieren. Von energievollen Frühstücksrezepten über heilende Hauptmahlzeiten bis hin zu „Kids approved“-Menüs – alle Gerichte basieren auf dem Prinzip der reinen Gottesnahrung. Ohne Verzicht, ohne Kalorienzählen, ohne komplizierte Regeln. Unzählige Menschen sind durch diese Lebensweise bereits ihre Beschwerden wie Ekzeme, Blähbauch oder Darmerkrankungen losgeworden.

Überall, wo es Bücher gibt und unter www.gesundheitsbuchverlag.de • ISBN 978-3-9827584-0-4
Deutschland: 24,90 € • Österreich: 25,90 € • Schweiz: 34,50 CHF (UVP)

FOTONACHWEIS

Alle KI/canva.com Premium

Bis auf

S. 29 Freiheitsstatue: Bild von Kengo Itou auf Pixabay

S. 29: Satan: Thomas Lawrence, Public domain, via Wikimedia Commons

S. 29: Bill Gates: Rubenstein, Greg. <https://www.flickr.com/photos/94432235@N08/8574429429/>.

S. 32 Wikimedia Commons

S. 35 Freepik von @Milankov

S. 40 Adobe Stock 214783356

S. 44 Freepik von @Pinna's Pics

S. 48 Freepik von @freepik

S. 67 Freepik von @brgfx

S. 68 Freepik von @padastocker

S. 69 Freepik

S. 73 Freepik von @creativeart

S. 74 Freepik von @phanuwatnandee

S. 75 Freepik von @user9294434

S. 78 Freepik von @vectorman2017

S. 82 Adobe Stock 80395838

S. 84 Freepik von @pixel-shot.com

S. 93 Freepik papaya von @freepik

Schwarzkümmel von @jcomp

S. 98 Freepik von @paihub

S. 104 Milbe: Bild von WikiImages auf Pixabay

S. 110 Freepik von @stocky01

S. 116 Freepik von @stocky01 (beide)

S. 119 Freepik von @HandmadePictures

S. 120 Freepik von @shyachlo

S. 127 Freepik von @vipss

S. 131 Freepik von @fiverr888

S. 132 Adobe Stock 1511927655

S. 135 Freepik von @cmrpbadboy

S. 142 Freepik von @Wavebreak Media

S. 146 Freepik von @user20678629

S. 149 Freepik von @maksymiv_yura

S. 158 Freepik von @user15327819

S. 166 Freepik von @user20890882

S. 167 Freepik von @freepik

S. 169 Adobe Stock 500114184

S. 170 freepik von @3D RENDERING

S. 174 Freepik von @rosariobergamadco

S. 183 Freepik von @alexanruiz

S. 185 wikimedia

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2026

© 2026 Deutscher Gesundheitsbuchverlag in der DGV Verlag GmbH, Bruchköbel

Projektleitung und redaktionelle Bearbeitung: Angelika Eppig

Lektorat: Isabella Kortz

Satz: Die Werkstatt Medien-Produktion GmbH

Printed in Germany

www.gesundheitsbuchverlag.de – shop@gesundheitsbuchverlag.de

ISBN 978-3-9827584-1-1

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.



Die Krankheitslügen: Was man macht, um nicht krank zu werden. Auf natürlichem Weg zurück zur Gesundheit.

Warum sind so viele Menschen chronisch krank, obwohl die Medizin immer mehr Fortschritte macht? Trotz der Vielzahl an immer neuen Medikamenten und Therapien steigen die Raten für Herzkrankheiten, Diabetes, Allergien, neurodegenerative Erkrankungen, Krebs ... stetig an. Woran liegt das?

Fabian Kowallik stellt nicht nur Fragen – er gibt verständliche und praktische Antworten. Und räumt mit bestehenden Krankheitslügen auf. Gleichzeitig bietet er Alternativen für eine gesunde Selbstfürsorge: mit natürlichen Heilverfahren aus 2000 Jahren Gesundheitspraxis. Einfach anwendbar.

Der Autor und Mikronährstoffexperte hat sich noch während seines Medizinstudiums auf eine persönliche Reise zu mehr Gesundheit begeben, denn er hat erkannt, dass die konventionelle Medizin nicht die Lösung ist. Nach einem anschließenden Masterstudium in Lebensmittel- und Gesundheitswissenschaften arbeitete er bei einem großen Lebensmittelkonzern und erhielt so erschreckende Einblicke in die Abgründe der Pharma- und Lebensmittelindustrie.

Aus all diesen Erfahrungen zog er nicht nur wertvolles Wissen, sondern notwendige Konsequenzen: Mit seinen Büchern macht Kowallik sein persönliches Gesundheitswissen einem breiten Publikum kritisch denkender Menschen nutzbar. Er zeigt, wie wir unsere Gesundheit stärken und den zahlreichen Zivilisationskrankheiten mit Gottesnahrung, wertvollen Nährstoffen und Heilpflanzen vorbeugen und in ihrem Verlauf positiv beeinflussen können.

Kowallik verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit wertvoller Eigenerfahrung und dem Erfahrungsschatz traditioneller Heilweisen. So bietet er eine Fülle von praktischen Tipps und Hintergrundwissen an, die du mühelos in deinen Alltag integrieren kannst.

Die Wahrheit über ein langes, gesundes Leben wartet auf dich – mach den ersten bewussten Schritt.



**Deutscher
Gesundheitsbuchverlag**