

Ruediger Dahlke

SCORPIO



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Wie wir unsere mentale Gesundheit gegen
Manipulation und Brainwash des Systems stärken

Ruediger Dahlke

MIND

FOOD

**Wie wir unsere mentale Gesundheit
gegen Manipulation und Brainwash des
Systems stärken**

SCORPIO

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

WICHTIGER HINWEIS: Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. eBook-Ausgabe 2022

© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich, unter Verwendung eines Motivs von © Shutterstock

Lektorat: Silwen Randebrock, Berlin

Layout und Satz: Robert Gigler, München

Gesetzt aus der Swift und der Alégre Sans

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-453-2

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

*»... Ihr werdet die Wahrheit erkennen,
und die Wahrheit wird Euch frei machen.«
Jesus Christus*

INHALT

EINFÜHRUNG

1. EIN BLICK ZURÜCK

Mein Weg von Peace Food zu Mind Food
Sinn oder Unsinn - Zufall oder Zusammenhang?
Welt der Muster
Weltbild-Wandel
Hormonelle Geschenke aus der Evolution
Das Spiel mit der Zeit
Brave New World?
Zeit der Entscheidung
Die Entstehung von Kriegen
Der dunkle Zwilling des Homo bono

2. GELD REGIERT DIE WELT

Absturz der Naturheilkunde - Aufstieg der Pharmaindustrie
Das Schattenprinzip in der Politik
Der Mythos der Spanische Grippe 1918-1920
Impfen von Edward Jenner bis Bill Gates
Stiftungen und Menschenfreunde
Rettung der Menschheit?

Zufall oder Inszenierung?
Geld regiert die (Corona-)Welt
Zufälle über Zufälle, die auffallen
P(l)andemie oder Gesetz unbeabsichtigter Folgen?

3. MIND FOOD

Seele, Bilder und Worte

- Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte
- Sprache als Manipulationsmöglichkeit
- Die Seele kann so viel mehr
- Seelenangst

Angstmache als Manipulationsgrundlage

- Angst als Mittel der Beeinflussung
- Befreiung aus dem Angstfeld
- Verängstigung in Chancen wandeln

Die Seele fällt auf so vieles herein

- NLP
- Subliminals
- Reframing - den Rahmen wechseln
- Claims und Slogans

Weitere Tricks der Beeinflussung

- Die Salami-Taktik
- Preteaching und Ablenkung
- Renaming
- Gaslighting
- Doublebind
- Nudging
- Mitläufertum
- Projektion und Sündenbock-Politik
- Identifikation mit dem Aggressor
- Spaltung als Mittel der Manipulation
- Pre-Framing

Beichte

Propaganda – die alte Art der Beeinflussung

4. VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

Die erste Verschwörungstheorie

Wie entstehen Verschwörungstheorien?

Schlaf-Schafe versus Verschwörungstheoretiker

False Flag und Fake News

Aktueller Stand der Manipulation: Mind Food 2022

5. VOM GUTEN ANFANG ZUM BÖSEN ENDE

Ent- und Verwicklung des Journalismus

Die Agonie des Journalismus und die Chance für Anstand und Aufstand

Wie wirken Einflussnahmen auf Medien?

Fragen an JournalistInnen

Moderner Umgang mit der Wahrheit und ihre Sabotage

Gibt es eine moderne »Bad-News-Schmiede«?

Wissenschaftsjournalismus

Öffentlich-(un)rechtliche Medien

Chancen des Journalismus

Hoffnung für die Medien

Die Sucht-Falle als Erklärungsmodell

Geld-Fallen

Vom Heilkräutersegen in die Pharma-Falle

Vom Mutter- zum Wüstenboden

Kunstdünger – Hunger-Lösung und Gesundheits-Falle

Die Süß-Falle

Der Weg in die Vereinzelung

Beziehungsfallen
Die Single-Krankheits-Falle

6. GRUNDMODELL UNSERES EINGREIFENS

Dornröschen als Lehrstück

7. AUF WELCHE BÖDEN FALLEN MIND- FOOD-TRICKS?

8. SCHUTZ VOR MANIPULATION

Ideale Voraussetzungen

1. Gute geistig-seelische Verfassung und die Fähigkeit zu bewusster Selbsterkenntnis
2. Intellektueller Durchblick bezüglich des Mind-Food-Settings
3. Emotionale Begleitung und Mitgefühl
4. Ein Weltbild, das die Spielregeln des Lebens und die Ur- oder Lebensprinzipien einschließt

Mitgefühl statt Hass

Die Spielregeln des Lebens

Die Schicksalsgesetze

Das Polaritätsgesetz

Das Resonanzgesetz

Das Gesetz des Anfangs

Hierarchie der Gesetze

Die Lebensprinzipien für Heilung, Vorbeugung und

Verwirklichung von Vorsätzen

2 Pole, 4 Elemente, 12 Lebensprinzipien

12 Heilsame Tugenden
6 Achsen des Entwicklungskreises

9. AN DER WEGGABELUNG

10. HOFFNUNG

Anleitung zum Umdenken

Impfschäden und der Umgang damit

Eine bessere Medizin

 Persönliche Freundlichkeit – Offizielle Bosheit

 Wegweiser in die solidarische Gemeinschaft

Special forces for change

Gute Voraussetzungen

Schöne Aussichten

Die Licht-Variante

DANKSAGUNG

ANHANG

ÜBER DEN AUTOR

EINFÜHRUNG

Jeden Tag nehmen wir physische und geistige Nahrung zu uns - meist, ohne uns große Gedanken um deren Qualität zu machen. Nach meinen ärztlichen Erfahrungen ein fataler Fehler. Ich habe mich jahrzehntelang intensiv mit dem Thema *Peace Food* auseinandergesetzt, doch musste ich in den Pandemie-Jahren seit 2020 erkennen, dass es noch wichtiger und entscheidender ist, sich mit *Mind Food*, der Nahrung für unseren Geist, auseinanderzusetzen. Im Wort Psychosomatik spiegelt sich das: Die Seele kommt vor dem Körper. So wie wir unseren Leib mit vollwertiger oder minderwertiger Nahrung füttern können, ist das auch bezüglich des Geistes möglich. Fehlt unserer Kost Wesentliches wie Vitamine, Sekundäre Pflanzenstoffe oder Spurenelemente oder wird umgekehrt Gefährliches, Schädliches oder Giftiges hinzugefügt, kann der Organismus nicht mehr regulär funktionieren und erkrankt. Dieses Prinzip hat mich zu *Peace Food* geführt. Wird nun bei geistiger Nahrung Entscheidendes weggelassen und Verfälschtes hinzugefügt - etwa über Angstverbreitung -, läuft das auf Manipulation hinaus und verengt den Geist. Es lässt ihn verkümmern und erkranken. So führten meine Erfahrungen während der Pandemie-Zeit zwangsläufig zum Konzept *Mind Food*.

Dieses Buch beginnt mit so vielen offenen Fragen, auf die sich die Antworten höchstens mit Zeit und Geduld

verdichten. Mit dem Lesen wird sich vieles vertiefen und ergänzen und in Synergien münden. Aus einem anfänglichen Verdacht kann manche Gewissheit wachsen oder die Wahrscheinlichkeit umfassender Einsicht steigen. Ich kann nur bitten, Rainer Maria Rilkes wunderbaren Vorschlag zu beherzigen, die Fragen im Herzen lieb zu gewinnen, um schließlich in die Antworten hineinzuleben und sie im Herzen zu spüren. Es braucht also etwas Geduld, eine heute seltene, aber kostbare und notwendige Tugend.

Peace Food war und ist mir ein großes Anliegen und zielte von Anfang an weit über das Thema persönlichen Essens hinaus. Ich gehe auf den folgenden Seiten immer wieder ausführlich darauf ein, da *Peace-* und *Mind Food* sich gegenseitig bedingen. Wenn man das eine Prinzip verstanden hat, erschließt sich das andere fast automatisch.

Als erstes Buch der veganen Welle vermittelt *Peace Food* bis heute einen gesünderen Lebensstil für Einzelne, aber es hilft auch – nomen est omen – Frieden zu schließen mit sich und seinem Immunsystem, und dieses vermittelt Frieden mit der belebten Mit- und Umwelt. Esser pflanzlich-vollwertiger Kost sind abwehrstärker auf körperlicher Ebene und können daher angstfreier leben, zumal sie sich auch die Neurotransmitter der Todesangst, die Schlachttiere in der Panik kurz vor ihrem Ende ausschütten, ersparen. Sie sorgen aber auch für Frieden mit den Ärmsten der Armen in den ärmsten Ländern, deren Nahrung heute noch als Futtermittel in den »Massentier-Zucht-Häusern« der Reichen zweckentfremdet wird. Besonders bedrückend finde ich dabei, dass dieses Vorgehen nur 10 Prozent der dafür aufgewendeten Kalorien in Fleisch, aber 90 Prozent in Gülleseen und Kotgebirge verwandelt. Das wiederum reduziert die

Lebensqualität in den Ländern der Esser erheblich, vergiftet es doch mit dem Wasser ihr Seelenelement und Mutter Erde und damit die beiden archetypisch weiblichen Elemente. Obendrein – und mir ein Herzensanliegen – sorgt *Peace Food* für Frieden zwischen uns und den Tieren.

So glücklich ich über den Erfolg von *Peace Food* bin, so wenig bin ich für eine etwaige Vegan-Pflicht oder jedweden Zwang, und der Gedanke an polizeiliche Kühlschrankskontrollen mit einkalkuliertem Hausfriedensbruch wären mir ein Gräuel. Daran kann auch nicht ändern, dass es starke Indizien gibt, wie wir uns mit pflanzlich-vollwertiger Kost Infektionen und damit einhergehend Epi- und Pandemien ersparen. Auch dass wir damit den beiden Haupttodesursachen der Moderne – Herzprobleme und Krebs – sowie der Hauptangst des Alters – der vor Demenz – den Stachel nehmen könnten, ist für mich kein Argument, an Zwangsmaßnahmen auch nur zu denken.

Tatsächlich blieb 1918 Dänemark als einzigem Land Europas und wahrscheinlich der Welt während der Spanischen Grippe eine erhöhte Sterblichkeit erspart. Dr. Mikkel Hindhede hatte – laut der medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* – das Land 1917 anlässlich einer kriegsbedingten Blockade auf pflanzliche Kost umgestellt, die damals noch automatisch vollwertig war. Dr. Bircher-Benner verlor mittels pflanzlicher Frischkost und anderen Methoden der Komplementär-Medizin in seiner großen Klinik keinen Soldaten an diese entsetzlichste Grippeform. Ich persönlich esse seit guten 50 Jahren keine Tiere mehr und nehme seitdem auch an keiner Grippewelle teil. Ähnliches erlebe ich in meiner Umgebung in *TamanGa*, unserem Zentrum in der Südsteiermark. »Du bist was du isst«, scheint in Grenzen wahr zu sein, denn Ernährung verändert so viel auch im übertragenen Sinn. Pflanzliche Kost etwa erhöht – wissenschaftlich bewiesen – den

Bewegungsdrang. Bewegung verstärkt die Durchblutung – auch im Gehirn. Somit beeinflusst sie nachvollziehbar die Gefühls- und Geisteswelt.

Es ist so wichtig, was wir essen und wie wir es verdauen. Aber eine Ernährungsumstellung muss freiwillig bleiben und darf nicht für eine Art Gesundheitsdiktatur missbraucht werden, wie wir sie anlässlich der Corona-Pandemie bezüglich einer drohenden Impfpflicht erleben. Der Volksmund weiß, der Teufel ist mit dem Beelzebub nicht erfolgreich auszutreiben. Auch diesbezüglich können wir *Corona als Weckruf* nutzen und daraus lernen: Es geht nur mit Einsicht und *freiwillig* und aus eigener Überzeugung.

Die physische Nahrung hat – nachweislich – Einfluss auf unsere tagtägliche Stimmung und damit auf die unseres Lebens. Die geistig-seelische Nahrung, die wir vorgesetzt bekommen und zu uns nehmen und die Art, wie wir sie verdauen, ist aber noch viel entscheidender. Sie bestimmt nicht nur unsere (Lebens-)Stimmung, sondern die einer Gesellschaft, sogar einer Kultur und letztlich der Welt. Hieraus nährt sich meine Motivation *Mind Food* zu schreiben. Wer Frieden in sich und mit sich und der Welt anstrebt, findet in *Peace Food* einen ersten wichtigen Einstieg, aber noch entscheidender als dieser vom Körper ausgehende Ansatz, ist der Einfluss geistig-seelischer Kost auf unsere Geistes- und Seelenwelt.

Dieses Geistes-Futter, *Mind Food*, wollen wir uns genau ansehen, seine Quellen durchschauen und die Muster erkennen, die unser Leben unweigerlich prägen. Da die Wenigsten das bewusst mitbekommen, ist alles anspruchsvoller als bei körperlicher Kost.

Tatsächlich achten bewusste Esser darauf, was sich in ihrer Nahrung noch so alles versteckt. Überzeugte VeganerInnen werden eingeschmuggelte Milchprodukte

oder Eier vermeiden, auch wenn deren Beimischung nur im Kleinstgedruckten auftaucht. Doch die meisten merken wohl gar nicht, was sie sich da so alles mit einverleiben.

Nur wenige von uns, die Wert auf gute, ausgewogene geistig-seelische Nahrung legen, haben Chancen zu erkennen, was da alles zwischen den Zeilen beigemischt ist. Könnte die Tatsache, dass Hinweise auf Schadstoffe im Essen kaum lesbar kleingedruckt sind, damit zu tun haben, dass Nahrungsmittelkonzerne das gar nicht offenbaren wollen? Dass sie über ihre Lobbyisten die Gesetzgebung entsprechend beeinflussen, damit kaum jemand lesen kann, was sie uns da untermischen?

Könnten die Manipulationen bei der Geistes-Nahrung, die gar nicht erwähnt werden, daran liegen, dass wir in einem Feld leben, das statt von gesundheitsbewussten Politikern von Lobbyisten bestimmt wird? Wem dieser Gedanke neu oder fremd ist, dem sei als Einstieg der arte-Film *Das System Milch* empfohlen. Er zeigt sehr klar und deutlich, wie eine inzwischen als ausgesprochen gesundheitsschädlich erwiesene Nahrung mittels Einflussnahme auf entscheidende Politiker weiterempfohlen und sogar steuerlich bevorzugt wird. Könnte es sein, dass das Ausmaß dieser Einflussnahme den meisten nicht bewusst ist? Wenn es aber bei Milchprodukten so läuft, könnte es nicht bezüglich Fleisch - und insgesamt Tierprotein und überhaupt Industrienahrung - ähnlich sein? Eine aktuelle Studie aus der Zeitschrift *Cell Biology* verdeutlicht den Unterschied in nur 14 Tagen. Eine von zwei ansonsten vergleichbaren Gruppen bekommt nur industrielle Fertignahrung und die andere unverarbeitete Vollwertkost - beide Gruppen so viel sie wollen. TeilnehmerInnen der ersten Gruppe nahmen täglich ca. 500 kcal mehr zu sich und waren nach zwei Wochen durchschnittlich 1 kg schwerer als zu Beginn,

während die der zweiten Gruppe um 1 kg leichter wurden. Das mag erstaunen, wird uns aber zunehmend bewusst.

Die Beeinflussung geistig-seelischer Nahrung ist aber noch viel subtiler und wird weithin unterschätzt, obwohl sie noch viel wichtiger ist. Insofern geht es zuerst darum, Sensibilität für diese Kost zu entwickeln. Sie zu erkennen, gilt es zu lernen. D. h. Lernen ist wesentliches Ziel dieses Buches. Aber keine Angst, die moderne Glücksforschung kann schlüssig belegen, dass Weniges mehr beglückt.

Die österreichische Dichterin Ingeborg Bachmann erkannte so treffend: Die Geschichte lehrt dauernd, aber sie findet keine Schüler. Aus der Historie könnten wir kollektiv so viel lernen und uns damit so viel ersparen – im Sinne einer Gesellschaftstherapie. Aus der eigenen Geschichte lässt sich im Sinne von Psychotherapie lernen. Aber die Chancen gehen noch weiter: Wir können auch aus der Geschichte und den Geschichten anderer lernen – und müssen nicht deren Fehler wiederholen. Filme bieten etwa diese gute Gelegenheit. Als Gemeinschaft ließe sich darüber hinaus von anderen Nationen und Kulturen lernen. So könnten wir uns persönlich und uns allen so viel Unglück ersparen und dafür Glück bringen und unserer gemeinsamen (Mutter) Erde Erholung und Regeneration verschaffen.

1. EIN BLICK ZURÜCK

Mein Weg von Peace Food zu Mind Food

Zu Beginn der Corona-Pandemie sah ich diese hauptsächlich als medizinisches Problem und fühlte mich aufgerufen, den Gruppen der RisikopatientInnen mittels ausführlicher Videos auf Facebook Auswege zu weisen. Darin fühlte ich mich sicher, hatte ich doch schon gute vier Jahrzehnte lang erfolgreich Menschen aus den Risikofallen: Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Rauchen helfen dürfen. Als später Videos mit dem Spruch der Engel »Fürchtet euch nicht« von Facebook und YouTube gelöscht wurden, merkte ich, es ging augenscheinlich nicht primär um Gesundheit, sondern um etwas offenbar Wichtigeres – jedenfalls für die Sozialen Medien. Pflanzlich-vollwertige Kost à la *Peace Food* würde nicht reichen, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen. Dass es mehr um *Mind Food* ging, merkte ich vollends, als die Mainstream-Medien sich fast geschlossen gar nicht für die Infektions-Medizin und deren Standards interessierten. Fast alle Regierungen aller Staaten weltweit waren sich – zum ersten Mal, seit ich mich erinnern kann – einig. Sie alle reagierten auf dieselbe – vom medizinischen Standpunkt unerklärliche – Art mit zum Teil völlig

überzogenen Maßnahmen auf Corona. Lediglich Schweden hielt sich an die bis dahin allgemein üblichen Pandemie-Standards. Nicht Schweden ging einen Sonderweg, sondern der Rest. Aber warum wurde das durchgängig gegenteilig dargestellt?

Wieso wurde eigentlich bei der angeblich schlimmsten Pandemie aller Zeiten nicht sofort ein Expertenrat gebildet, sondern nur auf den schon von der Schweinegrippe bekannten Prof. Drosten vertraut, der schon damals mit seinen Prognosen völlig danebenlag?

Warum wurde bei solch einem angekündigten Desaster, das ja in den höchsten, Angst machenden Tönen vorhergesagt wurde, ein Sezierverbot vom RKI erlassen?

Wieso wurde einem PCR-Test vertraut, der von seinem Erfinder für ungeeignet zu diesem Zweck erklärt wurde?

Warum bestand man dabei auf einem CT-Wert von über 30, wobei Fachleute darin übereinstimmen, dass es ab 24 keine verlässlichen Ergebnisse mehr gibt?

Wieso wurde der mutige Virologe Prof. Hendrik Streeck, der vor Ort am ersten Hotspot nichts über die Maßen Beunruhigendes fand, dafür diskriminiert?

Ich erlebte, wie in Zypern, Österreich, Deutschland und sogar der Schweiz mit verblüffend ähnlichen, meist sogar gleichen Textbausteinen Angst geschürt und Panik verbreitet wurde. Darauf prüfte ich die Texte von anderen Ländern und fand überall dasselbe - ein und dieselbe Vorlage. So viele Zufälle?

Das waren mehr Zufälle denn je, Zufälle, die ich kaum fassen konnte, zumal (m)ein Weltbild der spirituellen Philosophie sowieso gar keine Zufälle vorsieht.

So viele offene Fragen, die sich mit dem Handwerkszeug eines Arztes nicht mehr beantworten ließen. Wir waren und sind in einer weltweiten Krise, daran ist kein Zweifel. Wollen wir je aus dieser Coronakrise herauskommen?

Werden wir dann nicht diese vielen Fragen beantworten und – was uns wohl noch schwerer fällt – im großen Stil umdenken müssen? Brauchen wir nicht neue Wege und Ziele? Denn kann es so – nach zwei Jahren Pandemie – einfach immer weitergehen? »Immer mehr vom selben« hat schon Paul Watzlawick als Irrweg entlarvt, der nie zu Lösungen führe. Also was bleibt, als weiter viele, mit der Zeit immer grundsätzlichere Fragen aufzuwerfen? Auf sich häufende, immer spektakulärere Zufälle hinzuweisen?

Nun soll die Impfpflicht alle Probleme lösen, bekommen wir versprochen. Aber erwiesen sich nicht alle Versprechen rund um diese »Impfung« als Versprecher? Hat sie etwa wirklich geschützt?

Das im ganzen Buch oft auftauchende Wort *Impfung* ist hier übrigens mit Vorsicht zu genießen, denn im ursprünglichen Sinn handelt es sich nicht um eine herkömmliche Impfung, sondern einen mit der m-RNA-Methode durchgeführten Gen-Transfer, der von seinem US-Entdecker Dr. Robert Malone als äußerst gefährlich bezeichnet wird. Bisher gibt es damit nur in der Krebstherapie Versuche, die es nie bis zum Einsatz beim Menschen brachten. Impfung muss demnach in diesem Zusammenhang im ganzen Buch in Anführungszeichen stehen.

Inzwischen fand eine Gruppe von 500 kanadischen ÄrztInnen aus den Zulassungsdaten von Pfizer heraus, dass die »Impfung« nicht 95-prozentigen Schutz bietet, wie behauptet, sondern von Anfang an viel weniger. Aber vor allem ergaben die Pfizer-Zahlen, dass sich zwar Geimpfte etwas weniger oft ansteckten, aber dafür häufiger schwer erkrankten und auch häufiger starben¹. Ist es auch ein Zufall, wenn eine dänische Studie darauf hinweist, Geimpfte seien nach kurzer Zeit mehr durch neue Virusvarianten gefährdet als Ungeimpfte²?

Mittlerweile gibt es diesbezüglich leider viele erschreckende Berichte. Hatten die bis zu Corona hoch angesehenen deutschen Ärzte Dr. Wolfgang Wodarg und Prof. Sucharit Bhakdi nicht ähnlich Schreckliches prophezeit? Zufall auch, dass der Chef einer großen US-Versicherung herausfand, die Rate der Todesfälle unter jüngeren Versicherten bis 60 Jahre sei um unglaubliche 40 Prozent angestiegen, seit geimpft wird? Dr. Robert Malone, der Entdecker der mRNA-Methode, der diese als »Impfung« für gefährlich und unverantwortlich erachtet, berichtet darüber³.

Muss ich als Arzt tatsächlich befürchten, dass am Ende die Ungeimpften ungleich besser dran sind? Ich würde mich diesbezüglich zu gern irren. Aber schaut es nicht leider von Tag zu Tag mehr danach aus?

Kann eine Impfpflicht und alle sechs Monate oder noch öfter Boostern vor diesem Hintergrund die geeignete Lösung sein? Ist es möglich, dass das die einzigen Vorschläge sind, die unsere Regierungen vorbringen? Wie ist es zu schaffen, die Chancen, die andere Medikamente bieten, so komplett zu übersehen, wenn sie im Ausland bereits erfolgreich eingesetzt werden? Vor allem, wie kann man bei solcher Bedrohung die so lange so gut erprobten und bewährten natürlichen Mittel zur Abwehrsteigerung völlig ignorieren? Wem außer Pharmakonzernen und selbsternannten Philanthropen kann das nützen? Wessen Immunsystem kann dieses als einzige Lösung angepriesene permanente Impf-Feuer mit einem nicht ausreichend erprobten Gen-Therapeutikum auf Dauer verkraften? Warum erfahren wir weder von der Regierung noch von Herstellern noch von den Mainstream-Medien, dass wir schon nach zehn Monaten »Impfung« über 50-mal mehr Nebenwirkungen haben, als in den letzten 21 Jahren von allen konventionellen Impfungen zusammengekommen? In

Österreich laut *Servus TV*-Doku 1 *Im Stich gelassen* sogar 100-mal so viele. Kann das daran liegen, dass es sich bei den mRNA-Seren nicht um klassische Impfungen, sondern um eine Form von Gentherapie handelt? Ist der Name mRNA (Moderna) ein Zufall oder liegt es daran, dass dort noch nie etwas anderes hergestellt wurde als Gentherapien? Auch ein Zufall, dass die Firma BioNTech bisher nur mRNA-Therapien für KrebspatientInnen entwickelte, die nie die Zulassungshürde nahmen wegen zu vieler Nebenwirkungen - offenbar schon bei den Tierversuchen? Warum wehrt sich in den USA fast die Hälfte der Bevölkerung gegen diese »Impfungen«? Ist es auch Zufall, dass bis zu Corona weltweit anerkannte Virologen und Infektiologen befürchteten, diese Art von Genbehandlung könne die Immunsysteme mit jeder neuen Injektion mehr überfordern? Auch Zufall, dass, wie erwähnt, der (Mit-)Erfinder der mRNA-Technik, Dr. Robert Malone, diese Methode für gefährlich hält und in der Öffentlichkeit davor warnte⁴? Und Zufall auch, dass seine Beiträge deswegen auf Twitter und YouTube gelöscht werden? Warum noch mal hielt der Entdecker des PCR-Tests bis zu seinem Tod eben jenen Test für diese Diagnosezwecke für ungeeignet? Was für ein Zufall, dass sich zumindest alle Fachleute einig sind, dass er über einem CT-Wert von 30 nicht aussagekräftig ist? Und wieder ein Zufall, dass er fast überall mit einem höheren Wert durchgeführt wird?

Warum waren sich alle anfangs einig, Masken würden gar nichts bringen? Wieso wurden sie zum Zwang, ohne dass sich an den Fakten etwas änderte?

Warum stand auf den ersten FFP2-Masken, sie seien gegen Viren unwirksam? Ein Zufall, dass der Hinweis dann wegfiel und die Masken dieselben blieben?

Warum wurden in Deutschland im Jahr 2020, auf dem Höhepunkt der Pandemie, über 6000 Intensivbetten abgebaut? Hat der Autor Raymond Unger vielleicht recht, wenn er sagt:

»Eine derartige Politik - auf dem Gipfel der Coronakrise - ist entweder dumm oder verfolgt andere Ziele.⁵«

Das ist nur ein kleiner Teil meiner Fragen, auf die ich bisher keine befriedigenden Antworten bekam. Die übergroße Zahl der übrigen hänge ich hinten noch in den Anhang nebst Quellen, die zur Beantwortung dienen. Obendrein, wann gab es je so eine Unzahl unerklärlicher - für mich - schwer zu fassender Zufälle?

Solch eine Situation löst Angst aus. Sie auszuhalten braucht Mut, der vielen fehlt, die dann lieber ihre Fragen hintanstellen oder aufhören zu fragen und selbst mitzudenken. Stattdessen delegieren sie den Konflikt an die Obrigkeiten in der Hoffnung, dass die das schon lösen werden. Das mag verständlich klingen, doch die eigene Verantwortung abzugeben, hat noch nie etwas Gutes bewirkt (siehe auch [Seite 28](#)).

Laufen nicht Shutdowns, gefolgt von »Impforgien« - von Regierungen in Österreich, Deutschland, im Grunde sogar weltweit vorgeschlagen - auf den alten, längst von Paul Watzlawick durchschauten Irrweg »Immer mehr vom selben« hinaus? Ist so je eine Krise bewältigt worden? Ich kann mich an keine erinnern.

Müssten wir uns also nicht etwas Neues einfallen lassen, neue Wege finden und vor allem ein neues Ziel setzen? Ist nicht Zero-Covid längst vom Tisch und war nie mehr als eine von keinerlei Medizinverständnis getragene Naivität? Müsste es nicht das Ziel sein, uns auch mit diesen Corona-

Viren, wie mit vielen anderen vorher, auszusöhnen? Ist es uns bisher je gelungen, mit Krieg irgendetwas aus der Welt zu schaffen? Von Pest und Pocken wird es behauptet. Aber warum gibt es von Ersterer immer wieder kleinere Ausbrüche? Krieg bringt einfach – auf welcher Ebene auch immer – schlechte Ergebnisse. Werden wir nicht sogar den Krieg, den wir mit Antibiotika gegen Bakterien führen, verlieren, wenn wir so (einseitig) weitermachen? Als Arzt befürchte ich das wirklich sehr ungern, aber läuft nicht alles darauf hinaus? Werden wir auf dem eingeschlagenen Weg in Zukunft nicht »nur« über 25 000 Tote allein in Deutschland wegen resistenter Keime haben, sondern unvorstellbar viel mehr?

Und ist nicht das Gegenteil, die Aussöhnung, mit vermeintlichen Feinden schon oft gelungen? Dafür gibt es so viele Belege bis in die Tiefen unserer Zellen. Besteht unsere DNS, unser Erbgut, nicht nachweislich zur Hälfte aus übernommener Viren-DNS? Leben nicht im Zellplasma um die Kerne in jeder unserer Zellen unzählige Mitochondrien als unsere Zellkraftwerke, ursprünglich Bakterien, die wir »ein«- beziehungsweise »angestellt« haben? Existiert in unserem Darm nicht ein phänomenales Milliarden-Heer von Symbionten und hilft uns zu verdauen? Sind das nicht – wie wissenschaftlich erforscht – 10-mal mehr bakterielle Mitarbeiterinnen als wir Zellen im Organismus haben? Ist nicht unsere Haut übersät von Bakterien? Wechseln nicht bei jedem Handschlag ca. 35 Millionen Keime die Besitzer, bei jedem Begrüßungskuss auf die Wangen 50 Millionen? Und da sprechen wir noch nicht von einem Kuss auf den Mund. Solch eine Keimflut, die doch einfach guttut.

Reicht das nicht, uns klar zu werden, dass es letztlich wenigstens auf Koexistenz, wenn nicht Kooperation

hinauslaufen muss? Wann führten Konfrontation und Konkurrenz je zu einem guten Ende?

Mit Kooperation haben wir auch als Menschheit angefangen und als einzige Menschenart überlebt. Hätten wir ganz zu Beginn des Lebens auf Konkurrenz gesetzt, wären wir vielleicht sehr hochentwickelte Einzeller geworden. Aber für den Schritt zum Vielzeller brauchte es schon Kooperation mit anderen Zellen. Mussten etwa nicht schon die ersten Zellen zusammenhalten, wie die ersten Menschen, um etwas Größeres hervorzubringen, über sich hinauszuwachsen? Hätten wir nicht mit Bakterien kooperiert, die als Zellkraftwerke der Mitochondrien fungierten, wäre kein so differenziertes Energiesystem entstanden, wie wir es als Menschen brauchen. Hätten wir nicht mit Viren kooperiert und uns ausgetauscht, hätten wir die Hälfte unseres Erbgutes nicht an Bord unserer Zellkerne bekommen. Hätten unsere Zellen nicht auf Kooperation gesetzt, wären keine Organe entstanden. Wären die Zellen unseres Gehirns nicht in Kooperation getreten, hätte sich nicht einmal unser Hirnstamm, unser sogenanntes Reptiliengehirn entwickeln können, geschweige denn unser auf Emotionen und Gefühle spezialisiertes Mittelhirn oder gar das vergleichsweise riesige Großhirn.

Nach dem dritten der *Schicksalsgesetze*, den Spielregeln des Lebens, jenen Gesetzen, die allem zugrunde liegen und denen wir uns später ausführlicher widmen, liegt im Anfang alles. In meinem Buch *Corona als Weckruf* bin ich diesem guten Beginn ausführlich nachgegangen und habe einige Auswege für unsere Moderne aufgezeigt. Viele nutzen sie bereits, aber noch viel zu wenige, um die kollektive Krise zu lösen.

Wie wäre es, wenn wir, statt zu versuchen, die Viren niederzumachen und unser Immunsystem mit Gentherapien

zu überfordern, zusätzlich unsere Abwehr aufbauten, so weit, bis uns Viren und Keime nicht mehr schaden können? Als ich im November 2021 beruflich mit vielen Infizierten auf einmal konfrontiert war, hatte auch ich einen positiven Test, ganze zwei Tage hintereinander und ohne jedes Symptom. Ähnliches kenne ich von seit Langem pflanzlich-vollwertig lebenden FreundInnen, die ohne oder mit milden Symptomen leicht durch diese Coronakrise kamen. Allerdings nehme ich natürlich in solchen Zeiten zusätzlich zur pflanzlich-vollwertigen *Peace-Food*-Kost Vitamin D3 hochdosiert⁶, die Aminosäure L-Lysin, Zink und den Inflamm-Komplex. Das empfehle ich ärztlich - in solchen Zeiten vorbeugend - und auch und besonders im Erkrankungsfall.

Aufbau und Stärkung des Immunsystems sind der Weg, Aussöhnung muss das Ziel in solch einer Krise sein.

Ist die Projektion aller Schuld bezüglich eigenen politisch-organisatorischen Versagens auf Sündenböcke wie »Ungeimpfte«, nicht erstens sachlich-medizinisch unhaltbar und zweitens psychologisch unterste Schublade? Wieder nur Krieg?

Wie jede Krise kann auch diese zur Chance werden. Ein kleines Beispiel zum Einstieg: Die österreichische Weinkrise war bitter für die Weinbauern, aber war sie im Nachhinein nicht insgesamt ein Segen? Heute wird auf viel höherem Niveau viel besserer Wein angebaut. Und den Weinbauern geht es viel besser.

»Krisis« heißt griechisch auch Entscheidung. Oft durfte ich mit PatientInnen erleben, wie Krisen überfällige Entscheidungen erzwangen, die anschließend das Leben wieder in Gang und voranbrachten.

Wir könnten aus unserer individuellen Vergangenheit lernen und sogar aus der kollektiven Geschichte. Wo haben uns dagegen in der Geschichte die Projektionen hingeführt? Was hat die Inquisition gebracht, wo *mann*

Hunderttausende, vor allem Frauen, als sogenannte Hexen verbrannte, schuldig erklärt wofür? Wo hat uns die Projektions-Orgie der Nazis hingebracht, die alles selbst geschaffene Elend den Juden in die Schuhe schoben? Die jetzige Projektionswelle auf Ungeimpfte als Schuldige für alles wird uns selbstverständlich nicht aus der Krise bringen, sondern nur tiefer hinein und die Spaltung der Gesellschaft weiter vertiefen. Brauchen wir das wirklich? Statt Nächstenliebe, Nächstenhass?

Wer nach dem Motto »immer mehr vom selben« nur Bestehendes fortschreibt, schadet sich und allen. Unsere Regierungen bieten eine Fülle von Beispielen. War die Abwrackprämie für Autos eine gute Idee? Warum gab es nicht eine Abfackelungsprämie für alte, schlecht isolierte Häuser? Hätte das nicht der Bauwirtschaft kurzfristig geholfen und zukunftsfähige Häuser geschaffen? War die Erklärung, dass die Bauwirtschaft es im Gegensatz zur Autoindustrie versäumt hatte, einen ehemaligen CDU-Verkehrsminister als Cheflobbyisten »einzukaufen« und für sich antichambrieren zu lassen? War es wirklich eine gute Idee, die verwöhnte, seit Jahrzehnten die ökologische Entwicklung mutwillig verschlafende, Alternativen ignorierende deutsche Autoindustrie zu stützen? Zahlt sich Lobbyismus desto mehr aus, je heruntergekommen die Politiker einer Gesellschaft sind? Löst man so Krisen oder vertagt sie nur und schafft zugleich neue?

Haben nicht auch die zurückliegenden Finanzkrisen gezeigt, wie es nicht funktioniert? War es sinnvoll oder kurzfristig, die Spielschulden der Investmentbanker, die sich verzockt hatten, zu sanieren, ohne irgendeinen Einfluss auf die zukünftige Entwicklung der Banken zu nehmen? Wären das nicht Riesenchancen gewesen, segensreiche Entscheidungen für eine ökologisch gesunde Zukunft zu fällen und die Weichen entsprechend zu stellen?

Könnten wir nicht, statt aus Krisen solchen Krampf zu generieren, sie zum Segen für unsere Gesellschaft und ihre und unsere Gesundheit nutzen?

Diese und noch viel mehr Fragen gilt es mit auf den Weg zu nehmen, sie als wichtig zu erachten und darüber ins Gespräch zu kommen, gleichgültig, wie wir sie beantworten. Vielleicht wechseln die Antworten sogar im Laufe des Buches, indem ein Perspektivwechsel erfolgt. Jetzt ist es wichtig, offen für die Fragen zu bleiben, in einem Sinne wie es Rainer-Maria Rilke so wundervoll vorgeschlagen hat:

»Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind ... Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.«

Warum nicht etwa die nachweislich krankmachende Mischkost-Ernährung überdenken und den Fleischkonsum aufgeben oder dramatisch reduzieren? Wie viel Schweinepest, Rinderwahnsinn, Vogelgrippen(-panik) und Fledermaus-Grippe und auf Tiermärkten ausbrechende Seuchen brauchen wir noch?

Wie gesagt, persönlich esse ich bereits seit 50 Jahren kein Fleisch mehr und faste seit ebenso langer Zeit regelmäßig und bin in über 40 Arztjahren nicht einen Tag wegen Krankheit ausgefallen. Das ist kein Zufall, sondern fällt mir wegen meines erwähnten Lebensstils zu.

Würden wir mehrheitlich so leben, wäre es nicht nur ein Segen für unser Immunsystem, sondern auch für unser

Gesundheitssystem und unsere Gesundheit insgesamt sowie auch bezüglich der Hungerkatastrophe in den ärmsten Ländern, für die Umwelt und die Tiere.

Mit meiner Ernährungsweise habe ich meiner Krankenkasse seit Jahrzehnten viel Geld und mir viele Probleme erspart, musste keine Pharmaka einnehmen, habe - ungeimpft - an keiner Grippewelle teilgenommen, trotz ständigem PatientInnen-Kontakt.

Es ginge also - persönlich wie kollektiv -, um nur ein paar wenige Lösungsgedanken vorzuschicken. Ich kann nicht sagen, ob unsere Regierungen nicht können, nicht wollen oder nicht dürfen - wir können jedenfalls viel mehr, als sich die meisten zutrauen. Warum gehen wir es nicht an? Wer, wenn nicht wir, wann, wenn nicht jetzt?

Sinn oder Unsinn - Zufall oder Zusammenhang?

Eine entscheidende Frage, bevor wir uns auf die Einzelheiten konzentrieren, lautet: Sind all die Ereignisse, die uns in den letzten Jahren der Pandemie überraschten und widerfuhren, Zufall oder gibt es einen Zusammenhang?

Sinn oder Unsinn? Das ist hier die Frage. Tatsächlich könnte die Frage »Zufall oder Zusammenhang?«, »Sinn oder Unsinn?«, »Realität oder Wahn? »Zufallstheorie oder Verschwörungstheorie?« von entscheidender Bedeutung für uns sein. Sie im Hinterkopf zu behalten oder besser noch im Herzen zu bewegen, um sie dort im Sinne von Rilke zu hegen und zu pflegen, wäre wundervoll. Zusätzlich wäre es eine große Chance für uns alle, auch noch die Größe und Weite in uns zu entwickeln, niemanden, der sie anders

beantwortet, sogleich zu verteufeln und zum Sündenbock zu degradieren.

Bei diesen Fragen geht es erkennbar ums Wesentliche. Aber was ist das? Steckt dahinter nicht die Frage nach dem »Warum?«, die uns Menschen seit jeher umgetrieben hat? Was bedeutet, was da geschieht, wozu ist es gut? Ist es überhaupt gut? Cui bono - wem nützt es? Zu wessen Vorteil ist es? Alles läuft letztlich auf die Frage nach dem Sinn unseres Seins hinaus. Im Laufe unserer Entwicklungsgeschichte ist es uns auf vielen Ebenen - und besonders auf der naturwissenschaftlichen - gelungen, zunehmend sinnvolle Zusammenhänge zu erkennen. Unsere Vorfahren haben die meisten Zusammenhänge schlicht den Göttern in die Schuhe geschoben, was für sie Sinn ergab. Vieles davon können wir heute naturwissenschaftlich erklären. Auch seelische Zusammenhänge haben wir seit Freud, Jung und Adler immer besser durchschaut. Ist es vielleicht Zeit, nun auch die Hintergründe gesellschaftlicher Entwicklungen zu entschlüsseln? Um zu erklären, was sich in der Pandemie abspielt - oder gar gespielt wird? Zweifelsohne wohnen wir einem Drama bei, und Dramen werden auf (den) Bühnen (der Welt) inszeniert. Wird dieses spezielle Drama möglicherweise buchstäblich auf der Weltbühne inszeniert?

Tatsächlich haben alle Dinge irgendeine Bedeutung, ebenso alle Ereignisse, gleichgültig wie wir sie werten. Das lässt sich an der Natur und ihren Elementen leicht durchschauen: Luft ist wesentlich für uns. Ohne sie könnten wir nicht leben, unsere Zellkraftwerke, die Mitochondrien, keine Energie in Form von ATP (ein chemisches Molekül, das in jeder Zelle Energie bereitstellt) produzieren. Aber das Luftelement steckt auch hinter verheerenden Stürmen. Wasser ist am meisten in unserem Organismus vertreten und lebenswichtig. Wir müssen

trinken, können aber auch ertrinken. Feuer ist als Sonnenfeuer notwendig für die Fotosynthese der Pflanzen und folglich für all unsere Nahrung, aber wir können (uns) auch verbrennen. Erde lässt die Pflanzen wachsen, kann jedoch als Erdbeben auch ganze Dörfer begraben. Als Opfer unmittelbar destruktiver Wirkungen ist es schwer, darin Sinn zu sehen, aber letztlich mit mehr Abstand ist das möglich. Alle Elemente sind offenbar sinnvoll, aber gilt das nicht für alles, für alle Phänomene auf Erden? Religiöse Menschen sehen bis heute Gott oder die Einheit hinter und in allem. Insofern tun sie sich leicht. Wer Gott aus seinem Weltbild gestrichen hat, ist stattdessen selbst verantwortlich für das Erkennen von Sinn oder auch dafür, sich mit der Einschätzung als Unsinn zufriedenzugeben. Die Sinn-Erkennnis ist eine herausfordernde große Aufgabe. Es ist viel leichter und von daher für viele verlockender, von Zufall oder Unsinn auszugehen.

In den Jahren seit Beginn der Pandemie wurden bisherige Sicherheiten für viele aufgelöst. Ist die Rente noch sicher, wenn so viel Geld gedruckt wird? Kann ich in Zukunft mit meiner Arbeit noch meine Familie ernähren? Werde ich in Zukunft überhaupt noch gebraucht? Wird es je wieder möglich sein, frei zu reisen, wohin ich will, ohne mich ständig als gesund auszuweisen und kontrollieren zu lassen? Solch vordergründige Fragen haben die nach dem »Warum?« vielfach verdrängt. Plötzlich geht es darum: Wie kann ich mich schützen? Meine Schäfchen ins Trockene bringen? Wie überleben? Das bisschen Wir-Gefühl, das wir entwickelt hatten, verliert, Egoismus gewinnt an Boden.

Wir sind immer noch bei der Frage: Ist alles sinnvoll oder sinnlos? Sie, meine LeserInnen, müssen sich noch nicht entscheiden – sondern können die Frage mitnehmen und im Herzen bewegen.

Mit (m)einer spirituellen Weltanschauung neige ich dazu, allem Sinn zuzugestehen. Die Krankheitsbilder-Deutung von *Krankheit als Weg* bis *Krankheit als Symbol* beruht darauf und bewährt sich seit guten vier Jahrzehnten. In all diesen Jahren zeigte sich, wenn Menschen die Sinnhaftigkeit ignorieren und die Verantwortung für ihr Leben delegieren, landen sie über kurz oder lang in einem Dilemma - gleichgültig, ob sie auf die Schulmedizin oder auf Vater Staat setzen. Kein Mediziner oder Staatsbeamter wird uns am Ende das Sterben abnehmen oder auch nur etwaige Behandlungsfehler verantworten. Schmerzen oder Behinderungen haben Betroffene selbst und allein zu tragen.

Sobald wir die Sinnhaftigkeit dessen bezweifeln, was wir im Leben erleben, wird dasselbe rasch sinnlos. Wladimir Lindenberg, der große Lebenslehrer, und Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie, haben selbst im Elend des Konzentrationslagers nicht das Vertrauen in den tieferen Sinn verloren. Letzterer stellte die Sinnhaftigkeit ins Zentrum seiner therapeutischen Arbeit, bei der *Schatten-Therapie* folgten wir ihm da.

Gibt es einen Zusammenhang, wo viele Zufall sehen? Letztlich belegt uns das Bellsche Theorem, dass alles aus einem Ereignis Hervorgehende auf immer und ewig zusammenhängt. Da alle Materie aus dem Urknall stammt, hängt sie also auf Gedeih und Verderb zusammen. Davon gehen Religionen wie der Hinduismus und die Weltanschauung des Buddhismus grundsätzlich aus, ist für sie doch alles vom Buddha-Bewusstsein und für Indianische Völker vom Großen Geist Manitu durchdrungen und insofern eins. In unserer Tradition ist für Christen entsprechend alles von Christus-Bewusstsein durchdrungen und insofern ebenfalls eins.