

# Katastrophenbibel

Dr. med. Dr. med. habil. Max Daunderer

Oktober 2010

## Katastrophenmedizin mein Spezialgebiet

Die wichtigste Ausrüstung meines Vaters im zweiten Weltkrieg als wehrpflichtiger Fliegerarzt war sein großer Rot-Kreuz-Koffer. Damit hat er bei der leidenden bekriegten Zivilbevölkerung oft geholfen bei schwierigen Entbindungen, Notoperationen und Malaria. Er war immer bemüht, jedermann zu helfen.

Im Gegensatz zu dem heutigen Soldatenschicken in Krisenregionen, empfahl er den Rot-Kreuz-Koffer mit bereitwilligen Ärzten!

Er wurde auch mein Hilfssymbol in Seveso und in Bhopal, ebenso wie bei der Ruhr-

Vergiftung des Trinkwassers eines Münchner Vorortes mit über 20 000 Kranken.

Nun soll er mit seinem umfangreichen, erprobten Instrumentarium beim kommenden

Finanzniedergang zumindest den Europäern helfen, wie man mit einfachen Mitteln akute Gefahren lindert. Er soll Mut machen.

Die persönliche Vorsorge kombiniert mit der staatlichen Vorsorge wird aus ärztlicher

Sicht von mir auf einer Homepage zusammen getragen.

Während der Chirurg bei Kriegshandlungen für den Massenansturm von kranken zuständig ist, ist es der Klinische Toxikologe für die gesamte Bevölkerung.

Daher hatte ich jahrzehntelang die Vorlesung über toxikologische Massenerkrankungen in der Sanitätsakademie durchgeführt und am betreffenden Lehrbuch mitgeschrieben.

Die Krisenvorsorge lag immer in meiner Hand.

30 000 Vergiftete in Seveso und 300 000 Vergiftete in Bhopal zu versorgen, wurde mir einst aufgetragen. In zahlreichen Fachartikeln hatte ich die Erfahrungen und nötigen Konsequenzen zusammen getragen.

Sehr dankbar bin ich unseren unermüdlichen selbstlosen Helfern, die diese ungeheure Arbeit in ihrer Freizeit bewältigen: Anne, Robert, Martin, Herbert und Olaf.



## **Nothilfe muss man kennen**

### **Katastrophen angekündigte treten nie ein**

Im Gegensatz zu Nachahmern von Selbstmördern treten von Erpressern/ Pessimisten angekündigte Katastrophen nie ein, wie der Al-Quaida-Anschlag vom Oktoberfest 2009 zeigte oder der zu festen Terminen angekündigte Finanzcrash. Gleiches gilt für ein fürchterliches Erdbeben in San Franzisko oder den Ausbruch des Vesuvs.

Aus Fürsorge muss man jedoch trotzdem stets eine Warnung aussprechen und alles Menschenmögliche tun zur Verhinderung einer Katastrophe.

Es wäre unverzeihlich, wenn man nicht alle Maßnahmen treffen würde, die eine doch eingetretene Katastrophe lindern helfen könnte. Insbesondere die Warnung muss allen Beteiligten zukommen; das ist die wichtigste Fürsorgepflicht.

Meine Notarzt-Mitarbeiter waren stets dankbar, wenn ich trotz angekündigter Massenschlägerei auf dem Oktoberfest zur Schließstunde an den Gefahrenpunkten herum wanderte – waren doch oft meine Kinder auch dort im freiwilligen Einsatz.

Ca. 100 geheim gehaltene und nicht eingetretene Anschläge erlebte ich.

Heute ist es die Finanzkrise mit drohender Radikalisierung und Gefahr eines Bürgerkrieges. Allein das Aussprechen der Bedrohung dämpft das Überraschungs-Potential und evtl. die Schwere der Turbulenzen.

Vorbereitete handeln an Stelle von sinnloser Panik.

Es ist wie ein Reanimations-Kurs für Führerscheinbewerber. Man weiß in der Not, was zu tun ist anstatt Panik oder Gaffen.

## Krisen-Gebote

### Krisenvorsorge persönliche eigenes Handlungskonzept

Im Gegensatz zu der staatlichen Katastrophenvorsorge durch die das Volk für einen Katastrophenfall gerüstet werden soll, ermöglicht die persönliche Krisenvorsorge die Unzahl tragischer Probleme im Leben zu meistern. Jedermann kann leiden durch den Tod seiner Eltern, Mitschüler, Freunde oder Nachbarn.

Um nicht an Alltäglichkeiten zu zerbrechen, benötigt man ein jederzeit verfügbares Instrumentarium wie:

1. Entspannungstraining wie Autogenes Training
2. Soziales Eingebundensein (Eltern, Partner, Familie, drei enge Freunde)
3. Soziale Sicherheit (Einkommen, Nahrung, Wohnung, Gesundheit, Lebensziele).
4. Information und Ausrüstung sichern den Erfolg.

### Alkohol löst keine Finanzprobleme

Erwartungsgemäß ist die Alkoholikerrate in Ländern, in denen Alkohol traditionell als Problemlöser und Kommunikator gilt, durch die Finanzkrise steil im Ansteigen begriffen.

Der Kreditmangel der Firmen führt bei den Angestellten zum Jobverlust, dadurch zum Wohnungs- und/oder Partnerverlust. Renten rutschen ebenfalls in den Keller. Die erheblichen, dadurch entstandenen Probleme müssen gelöst werden.

Alkohol ist ein Schlafmittel, beileibe kein Problemlöser.

Wirkung und Abhängigkeit vom Alkohol sind definitionsgemäß die eines Schlafmittels. So sind Schlafmittel wie Distaneurin oder Valium jederzeit austauschbar gegen Alkohol. Die Abhängigkeit bleibt gleich.

Probleme lösen sich jedenfalls nicht im Schlaf.

Die giftbedingte Hirnschrumpfung führt langfristig zum Alzheimer.

Im Schlaf und im Rausch ruht das Gehirn, langfristig führt dies zur Verblödung und zur Anhäufung der täglichen Probleme. Probleme werden unlösbar, die Gefahr für einen Selbstmord steigt krass an.

Ideen lösen Probleme. Kaffee als Problemlöser.

Nur ein waches Gehirn findet Ideen zur Problemlösung.

Berufsmäßige Problemlöser wie Manager und Firmenchefs trinken daher ausschließlich Kaffee, niemals Alkohol. Kaffee fördert die Intelligenz, bessert und verhindert als einzige gesunde Hilfe Alzheimer. Kaffee gilt als Allheilmittel für Krisenzeiten,

Alkohol ist in jeder Menge schädlich, ein starkes Zellgift.

Wenn man Organe funktionslos konservieren will, also alle Zellen töten will, legt man sie in Alkohol ein. Die Giftwirkung ist abhängig von der Entstehung hochgiftiger Abbauprodukte und dies wiederum von der Gewöhnung an Alkohol. So produzieren Frauen die vierfache Acetaldehydmenge von Männern, vertragen daher nur ein Viertel von Männern. Kinder und

Alkoholungewohnte können Alkohol fast überhaupt nicht abbauen, sie verbrauchen beim ersten Kontakt mit Alkohol ihren gesamten Blutzucker und können dadurch in ein hypoglykämisches Koma rutschen und an dessen Folgen sterben. Dies ist die Lebensgefahr für Komatrinker.

Jedes Koma hinterlässt einen Gehirnschaden.

Alkohol hat keinerlei gesunde Wirkung im Körper.

Die Gefäßschützende Wirkung, die dem Wein unterstellt wird, stammt vom reinen Traubensaft, Dies missbraucht die Werbung.

Alkohol ist ausnahmslos ein das Leben vernichtendes Gift.

Wer niemals im Leben Alkohol trinkt, hat ein viel unbeschwerteres Leben als die anderen, bleibt intelligent und froh, hat viel weniger Probleme und gesunde Kinder.

Kleinste wiederholte Mengen Alkohol führen schleichend zur Sucht.

Während diejenigen, die wiederholt einen Rausch hatten, sofort die nachteilige Wirkung des Alkohols spüren, sind diejenigen, die fälschlich meinen, Alkohol sei für ein gutes Essen irgendwie zuträglich, besonders betrogen. Einerseits lähmt Alkohol beim Essen die Geschmacksnerven und verbaut die Fähigkeit zum echten Genuss, andererseits trainieren gerade die kleinen Mengen das Enzymsystem so, dass immer größere Giftmengen abgebaut werden können und man die Nachteile nicht mehr so spürt. Der Körper wird so umfunktioniert, dass Alkoholabbau die vordringlichste Aufgabe wird, alles andere darniederliegt.

Alkoholismus ist nicht genetisch vorprogrammiert, sondern erlernt

Eltern, die ihren Kindern vorleben, dass Alkohol zum Essen dazu gehört, gewöhnen sie früh an den Umgang mit Alkohol. Klar, dass Kinder das möglichst früh nachäffen. Durch Minimengen alltäglich kann sich jedermann zum Alkoholiker hochtrainieren; vergleichsweise wie jedermann durch Fleiß zum Sportler werden kann.

Alkoholabbauprodukte zerstören das Gehirn und erhalten die Sucht  
Andererseits löst Alkohol die feinsten „Fettstöpfe!“ aus den Poren der Blut-Hirn-Schranke, so dass gefährliche Alkoholprodukte, die Isochinoline, ins Gehirn eindringen können und es zerstören. Sie sind verantwortlich für die Kopfschmerzen beim Rausch.

Isochinoline lösen wie ein Allergen bei geringsten Mengen Rückfälle aus – wie bei einer Allergie

Alkoholranke, die versehentlich nach einem erfolgreichen Entzug versteckten Alkohol in homöopathischen Tropfen, Desserts, Eis in der Soße zu sich nehmen, lösen über die entstandenen und ins Gehirn eingedrungenen Isochinoline einen todsicheren Rückfall aus und sind erst dann zufrieden, wenn man wieder Kübelweise säuft. Kranke erklären sich das mit einer „Alkohol Allergie“.

Wer Alkoholkranken bewusst oder unbewusst Alkohol unterschiebt, handelt wie ein Mörder, der das Leben des anderen zerstört. Wie beim Diabetiker muss der Partner des Kranken genau beachten, dass niemals das falsche Essen auf dem Tisch oder im Kühlschrank ist.

Dummheit frisst, Intelligenz säuft

Wir machen uns (noch) lustig über die fetten Amerikaner, aber längst hat die Fettsucht in unseren Kinderzimmern Einzug gefeiert. Ärzteblätter sind voll Artikeln, dass nur Dumme haltlos fressen und Fettsucht zusätzlich Dumm macht.

Alkoholismus ist ein Problem der Intelligenteren, die für sich kein Lebenskonzept finden konnten. Die gemeinsame Wurzel für beide ist die Depression.

Depression ist die Wurzel des Alkoholismus

Die Lähmung und Unfähigkeit, eigene Probleme anzupacken und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, ist die tiefe Ursache dafür zu fressen und zu saufen. Depression kann nur durch einen Plan beseitigt werden.

Am Anfang steht die Punktesammlung, was Freude bringt und was Ärger macht. Auf einem kleinen Zettel sollte man sich dies notieren. Ärger sollte man möglichst durch Freude langfristig austauschen.

Licht und Sonne sind Freudebringer

Das Gehen durch die brennende Lampenabteilung eines Kaufhauses bringt fast soviel Freude wie ein Nachmittag am Sonnenstrand. Behelfsweise ist es das helle Lampenlicht im Wohnzimmer im Winter.

Wärme regt die Bildung von Glückshormonen an

Unsere Sehnsucht Richtung Süden ist bedingt dadurch, dass die Produktion der Glückshormone dort besonders intensiv ist. Das ersetzt auch oft den Partner, zu dem viele nicht mehr die Kraft haben, zu suchen. Der wäre natürlich am wichtigsten.

Schokolade ersetzt im Notfall Glückshormone

Nur kurzfristig kann Schokolade mal die Produktion der körpereigenen Glückshormone ankurbeln.

Therapiedauer wird bestimmt durch die Suchtdauer

Je länger und schwerer jemand abhängig war, desto länger braucht es, bis er wieder erlernt, mit seinen Alltagsproblemen fertig zu werden. Durch einen Rückfall muss er stets wieder von vorne anfangen. Jeder Rückfall geht einher mit einer großen Selbstmordgefahr, er zweifelt an sich und seinem Verstand. Wer nicht zu trinken beginnt, erspart sich viel Kummer im Leben – und viel Geld!

## **2010 Beruf und Wohnung wanken zu Beginn des Finanzcrashes**

Die ersten untrüglichen Eckpfeiler des Herannahens eines globalen Finanzcrash bezeichnete mein Großvater dank seiner Erfahrungen von 1923 als Umorientierung im Beruf und der Wohnung.

Verzichtbare Modeberufe fallen schon zu Beginn weg. Eine Umorientierung auf das Notwendige beginnt und ist für die heutigen Großverdiener natürlich sehr schmerzhaft. Die ganze Beamtenschaft folgt später nach. Zurück bleiben Berufe der Nahrungsmittelbeschaffung und der eigentlichen Medizin.

Zu Beginn der ersten Bürgerunruhen folgt eine Flucht aus den gefährlichen Zentren der Großstädte hin zu den ruhigeren Randgebieten und aufs Land mit der Möglichkeit der Selbstversorgung.

Mein Großvater schrieb darüber ein Buch, das heute den chronologischen Weg exakt vorzeichnet.

Es ist schon kurios, wie sich die Geschichte wiederholt. Diesmal ist es besonders eindrucksvoll weil sämtliche Zeitzeugen verstorben sind und uns die logischen Gesetzmäßigkeiten als Märchen imponieren.

Nach dem zweiten Weltkrieg wussten noch alle vom ersten Weltkrieg, was nun als nächstes folgt.

Uns erinnern die Zehn Millionen Scheine für die Straßenbahn von damals, welchen Weg unser Geld gehen muss, bis es wieder wertvoll wird.

## **Maßnahmen von A bis Z**

### **Beruf**

#### **Krisenvorsorge sichere Berufe**

In der kommenden weltweiten Wirtschaftskrise bieten zwei Berufsgruppen eine sichere Lebensgrundlage:

1. Nahrungsmittelbeschaffung
2. Gesundheitsverbesserung

Alle diesbezüglichen Kenntnisse sind heute noch leicht zu beschaffen und sind eines Tages Gold wert.

Allgemeinwissen für Jedermann sind:

Test für die Aufnahme zum Medizinstudium

Heilpraktikerprüfung

Obiges halte ich als ideales Training für die Hirnfunktion aller Bundesbürger als Maßnahme gegen die allgemeine Verblödung.

## Bücher

### **Bücher zur Lebenssicherung**

Während heutzutage Kriege durch Ausschalten der Presse und des Fernsehens gewonnen werden, werden zukünftige Kriege - insbesondere ein Weltkrieg dadurch entschieden, dass die gesamte Elektronik lahm gelegt wird.

Handys und Computer lahm zu legen ist Hackern ein Leichtes.

Das Lahmlegen der gesamten Kommunikation führt zur totalen Hilflosigkeit.

Wir sind darauf völlig unvorbereitet - ohne jegliche Alternativen. Niemand hat für den Ernstfall schriftliche Informationen zuhause, geschweige denn eine Notversorgung und Erste Hilfe. Attentäter können im zweiten Schritt in der Verwirrung mit kleinsten Aktionen verheerende Beängstigung auslösen.

**Schriftliche Informationen** können hier sofort zur Beruhigung führen. Oft genügt die Fachinformation, welcher Aufnahmeweg für den Körper zu meiden ist.

Wir empfehlen als unbedingte Notinformation **Erste Hilfe bei Vergiftungen** (mit allen Sabotagegiften) bzw. über Kenntnis der Art der **Sabotage** genauere detaillierte Informationen vom Toxikologen.

## Flucht

### **Notfallrucksack – falls Sie mal schnell weg müssen**

Inhalt:

Axt

Bargeld

Beil, kleines

Bilder der Familienangehörigen

Decke

Energieriegel

Erkältungsmittel

Erste Hilfe Set

Essgeschirr

Feuerstahl

Fieberthermometer

Handtücher

Handwaschschaum

Isomatte

Klebeband

Kleidung, passend

Kinder (Windeln, Kuscheltiere, Zeitvertreibe (Malbücher, Lesestoff etc.))

Kompass

Kochtopf

Kohletabletten und Medizin nach Bedarf

Kopien Reisepässe (Ausweise)

Kopie Führerschein und anderer Befähigungen

Kopien der Zugangsdaten fürs Onlinebanking

Landkarte, Lokal und Regional

Micropur Tabletten

Multitool Herbertz

Nähset

Nahrung (Not-), Peronin

Notstift, wasserfestes Papier

Nüsse, Mandeln

Ofen

Pfefferspray

Plane (Not-)

Rettungsdecke (Gold/Silber-)

Schlafsack

Schuhwerk, gutes

Signalpfeife

Spaten (Klapp-)

Spiegel (Metall-)

Stirnlampe H7

Taschenlampe P5

Taschenmesser Victorinox Ranger

Tischkurbellampe

Thermokanne

Toilettenpapier (Rolle)

Verzeichnis wichtiger Rufnummern und Adressen

Wasser in Flaschen (Pro Person mindestens 2 Liter)

Wasserfilter mobiler Katadyn mini

Wasserkaraffe faltbar 10 l

Wassereimer faltbar 10 l

Weltempfänger

Zahnputzwerkzeuge (Aronal und Elmex)

Zelt (Not-)

Zündhölzer/Wasserdichte

Zündholzdose

10 Euro Silbermünzen

Einbruchssicher ist, die Gegenstände getrennt zu verstecken!

## Gold

### **2010 Gold überlebt die Krise nur unter der Erde**

Seit Jahrtausenden ist Gold das einzige, was Krisen überlebte. Anfangs als Grabbeigabe, später nur vergraben.

In Banken fiel es stets der Abgabepflicht bei Staatsarmut zum Opfer. In der Wohnung wurde es geraubt.

Vergraben ist es leicht zu orten mit einem Metall Suchgerät für 50€.

Ein Experte empfiehlt daher:

1. Stets den Ort durch Pflanzen merken.
2. Stets Eisen darüber (Metallzaunpfahl zementiert, Altnägel, Wasserleitung)
3. Selbst mit Suchgerät Eingrabung überprüfen.
4. Keine schriftlichen Notizen – wie beim PIN.
5. Möglich ist auch der öffentliche Wald, Park.

## Katastrophenfall

### Checkliste Katastrophenfall

Zu Beginn so handeln als sei das schlimmste passiert!

Radio einschalten mit viertelstündlichen Nachrichten:

Bekannt wird nur, was sich nicht mehr verheimlichen lässt:

„Es besteht keine akute Gefährdung“ = „es ist passiert“

A. Persönliche Sicherheit:

1. Alles versperren, Fahrrad einsperren
2. Haus verlassen nur tags und mit Pfefferspray
3. Alle Lieben warnen, Kinder heim.

B. Versorgung:

1. Geld abheben
2. Frisches einkaufen(Milch, Eier, Obst, Gemüse)
3. Auto Volltanken.

C. Ausfall von Handy, Strom, Wasser, Medizin:

1. Wassergefäße füllen
2. Kochstelle, Licht, Ofen
3. Medikamente

Sirensignale:

Feuerwehralarm: Eine Minute Dauerton, zweimal unterbrochen  
(3 Töne von jeweils 12 Sekunden Dauer und 12 Sekunden Pause)

Warnung der Bevölkerung: Eine Minute Heulton  
(6 Töne von jeweils 5 Sekunden Dauer und 5 Sekunden Pause)

Luftalarm: Eine Minute Heulton  
(6 Töne von jeweils 5 Sekunden Dauer und 5 Sekunden Pause)

ABC-Alarm: Eine Minute Heulton, zweimal unterbrochen; nach 30 Sekunden  
Wiederholung

Entwarnung: Eine Minute Dauerton

## Körperpflege

### **Kosmetik allergenfreie selbst herstellen**

#### Deodorant

Achseln mit Magnesiumkalk vom Sportgeschäft als Klotz (50g 1,50 €) einreiben. Hält für tausende Anwendungen.

#### Haarwaschmittel

Die aus Nordafrika stammende Wascherde wird in Wasser gelöst, im Haar verteilt und dann einfach ausgespült.

#### Haarspülung

Je einen Teelöffel Kamille und Brennnessel mit 100ml Wasser überbrühen, einen Esslöffel Essig dazu, 10 Minuten ziehen lassen. Den Sud (Kräuter abseihen/abseihen) nach dem Waschen in die Haare massieren und nicht ausspülen. Wer die Haarspitzen vor Spliss schützen will: Einfach ein klein wenig Pflanzenöl, z.B. Olivenöl in die Haarspitzen massieren.

#### Sonnenöl

Oliven oder Sesamöl besitzen Lichtschutzfaktoren von 4 (Sesam) bis 10 (Oliven). Entweder einfach vor dem Aufenthalt im Freien einreiben oder – dann wirkt es noch besser - morgens nach dem Duschen ohne Abtrocknen in die Haut massieren, einwirken lassen und den Ölüberschuss mit einem Handtuch, Toilettenpapier o.ä. abnehmen. Dem Öl auf gar keinen Fall ätherische Öle beimengen, diese können unter Umständen - ähnlich wie Deo, Parfüm usw. – bei starker Sonneneinstrahlung zu Pigmentflecken führen.

#### Gesichtsreiniger

Gurkenschalen mit der Innenseite auf die Haut legen, einwirken lassen.

#### Duschbad, Shampoo oder Badezusatz

Zutaten: 100ml Betain, 100ml Wasser, Tees und Kräuter nach belieben. Die Kräuter im Wasser kochen, abkühlen lassen und durch ein Teesieb abgießen, zum Betain geben.

Diese Alternativen sind nicht nur billig sondern auch umweltverträglich. Der geringe Zeitaufwand bei der Herstellung lohnt sich durch längere Gesundheit

### **Saatgutbevorratung für die globale Nahrungsmittelkrise**

Wer für die kommende globale Nahrungsmittelkrise gerüstet sein will, braucht unbedingt eine Grundausrüstung mit Saatgut, das er kennt.

Während Erwachsene gut fasten können, müssen Kinder, insbesondere Kleinkinder ausreichend ernährt und mit Trinkwasser versorgt sein.

Anbauflächen gibt es an jeder Fensterbank für vitaminreiche Sprossen, in jedem Hinterhof und auf vielen Dächern.

Nahrungsanbau will gelernt sein, Improvisation führt zu bitteren Fehlschlägen. Nach Ausbruch der wirklichen Krise gibt es natürlich für Neue kein Saatgut zu kaufen.

Nur, wer sich vorher informiert und mit den wichtigsten Hilfsmitteln sich ausgerüstet hat, hat hier eine Chance. Heute gibt es noch alles in Hülle und Fülle.

### **Nutz- statt Zierpflanzen menschliches Gebot der Zukunft**

Um der in den nächsten Jahren kommenden extremen Nahrungsmittelknappheit mit Preiserhöhung bei Nahrungsmitteln in der Welt etwas zu entkommen, pflanzen z.Z. sehr viele Leute Nutz- statt Zierpflanzen in Vorgärten und Hinterhöfe.

Nötig wird dies für alle kommunalen Flächen, Wälder und Flure. Nutzpflanzen blühen mindestens genau so schön wie Zierpflanzen. Das Abernten der kommunalen Gewächse muss ebenso genehmigt sein wie das Sammeln von Beeren und Pilzen. Selbst auf dem Balkon und der Fensterbank entfalten essbare Pflanzen ihre Schönheit.

Dies erfordert nur ein Umdenken der Behörden weltweit und eine Umstellung auf neue Samen und Pflanzen.

Unser Gedanken wird eines Tages mit Sicherheit weltweit Schule machen.

Hoffentlich geschieht das Umdenken rechtzeitig vor Ausbruch der Welt-Nahrungskrise. Nicht mit Strafen für Thujen und Buchen, sondern mit Preisen für Ostbäume und Beerensträuchern wird man am weitesten kommen!

### **Lebensmittelknappheit zwingt zum Gewächshaus**

Die zukünftige Krise zwingt jeden, der kann hierzulande zum Gewächshaus.

Statt Urlaub wird wieder eine Gartenarbeit zum Essenserwerb angesagt.

Wer einen kleinen (Vor-)Garten hat, dem ist zuzumuten, einen Teil seines Gemüsebedarfs selbst zu besorgen.

Ein absperrbares Gewächshaus ist hierfür ideal. Im Winter muss es beheizbar sein.

## **2010 Nutzpflanzen nehmen die Hürde beißender Nachbarn**

Die Devise des Giftnotrufs zur Bekämpfung der Welt Hungersnot „Zierpflanzen raus, Nutzpflanzen rein“ muss oft die Hürde Kleinkarierter Nachbarn nehmen. So hatten wie 1998 bei einem Konkurs einer Gärtnerei über 400 Obstbäume und Sträucher erworben und mussten vorher welche Zierpflanzen und zwischen Nussbäumen stehende Fichten entfernen. Daraufhin beschwerten sich alle Nachbarn lautstark über die Zäune. Der Nachbar der Hugo Junker Str.15 drang sogar unbemerkt ins Haus ein und stand plötzlich laut protestierend an meinem Krankenlager. Ich war kurz vorher wegen Krankheit berentet worden. Neue sinnvolle Pflanzen interessierten sie nicht. Sein Garten voll beschnittener Buchsbäume ist wie ein Friedhof mit Grabdenkmal. Gebetsmühlenartig beschimpfte er mich als „Baumfrevler“. Umso überraschter war ich als er im Folgejahr fast alle seine großen Bäume wegschneiden ließ, weil eine Baumschutzverordnung angekündigt wurde.

Die anderen Schreier sind zwischenzeitlich verstorben, wegen Scheidung weg oder warten auf einen Pflgeplatz.

Nur derjenige mit Hausfriedensbruch gab eine Neuauflage seines Egoismus als Zuwanderer. Im März erzählte ich ihm, dass mein kleiner Neffe den Wildgewachsenen Thujenstrauch entfernen würde. Er hatte ihn getötet mit Unmengen Efeu. Daraufhin wucherte die Thuja mit Nebenästen über seinem Grund. Voraussetzung unserer Photovoltaikanlage war jedoch die Entfernung des Strauches. Wir hatten darunter vier Obstbäume gepflanzt, die jedoch kein Licht bekamen. Der Neffe hatte keine Zeit. Als für den Fenstereinbau ein Baugerüst stand, entschloss sich der Vizepräsident des TOX CENTER zu helfen, da am Giftnotruf kaum Licht einfiel.

Nun stand der bissige Nachbar mit Frau laut kläffend am Zaun. Er verlangte, dass der Strauch stehen bleibt. Er drohte, die Polizei zu verständigen und den Bürgermeister und erhoffte eine hohe Entschädigung, wenn an seiner Glasfront ein Schaden entstünde. Ich stieg auf das Gerüst und in weniger als fünf Minuten waren die Äste vier Meter über dem Boden gekappt - natürlich ohne irgendeinen Schaden anzurichten. Alles war höchst legal, auf unserem eigenen Grund. Einen Ast, der weit in seinen Grund reicht, ließ ich stehen. Sicher kommt er dann später in geistiger Verwirrung, dass ihm dieser schade.

Als Baumfrevler beschimpft zu werden, outet den Täter ungemein. Mein Großvater Prof. Dr. Alois Dauderer war einer der führenden Häupter der Naturschutz Bewegung vor Hundert Jahren und Mitbegründer des Isartalvereins. Selbst hatte er mehrere hundert Bäume gepflanzt. Ihm nacheifernd hatte ich mein ganzes Leben lang mehr als 1000 Bäume auf zahlreichen Grundstücken gepflanzt. Aber man gewöhnt sich daran, dass diejenigen, die nichts in der Birne haben, ihren Mund am meisten aufreißen.

Mein inniger Freund, der Begründer der Hugo Junker Siedlung, Architekt Sep Ruf, erklärte mir bei unseren vielen Meetings zum Bau meiner Musterklinik in Feldafing ausführlich, welche einheimischen Pflanzen er in der Hugo Junker Siedlung damals haben wollte. Weder Thujen noch Buchsbäume hatten dort etwas zu suchen. Sep Ruf war ein Meister der Planung für die Hausfrau und die Alltäglichkeiten beim Wohnen. Wie nie ein Architekt zuvor plante er Nebensächlichkeiten des Wohnens. So setzte er in unseren Garten einen Steingarten aus Isartaler Sandgestein, damit es aussieht als ob man am Hochufer der Isar stünde. Obstbäume zum täglichen Ernten gehörten zur Siedlung.

Sep Ruf bezeichnete seine Hugo Junker Siedlung als „Hasenberg!“ des protzigen Grünwalds. Nutzpflanzen gehörten nach seiner Meinung schon vor 70 Jahren obligatorisch zur Ausrüstung einer Bürgersiedlung.

Wer meint, wir könnten im nächsten Crash auf unsere verstaubten Gewohnheiten zurückgreifen, irrt!

Letzten Endes muss jedes Fleckerl Erde mit Nutzpflanzen bebaut werden, wenn unsere Enkel nicht hungern sollen!

Die alten Holzköpfe sind vorher ohnehin alle tot.

### **2010 Ackeranbau in der Krise stets geraubt**

Am Ende und nach dem Ersten Weltkrieg verhungerten in München viele Tausende. Es gab nur „Dotschen“ und das auch nicht zum Satt werden. Daher kaufte mein Großvater für seine Familie mit vier Kindern einen Acker vor München (heute unser Familienzentrum). Dort baute er Kartoffel an und setzte über hundert Obstbäume ein. Hühner wuchsen in einem kleinen Stall. Ausnahmslos alles wurde längst vor dem Reifwerden geraubt, sogar wenn die Familie auf dem Grundstück schlief. Er hatte zum Übernachten ein Gartenhaus gebaut. Da dort jedes Wochenende die kleinen Scheiben eingeworfen waren, nahm man an, dass die Diebstähle nicht aus Hunger, sondern aus Neid geschahen. Es wurden Schrotflinten angeschafft, aber nie geschossen – außer in die Luft, da die ertappten Diebe stets Nachbarbuben waren. Man verlegte den Anbau auf den Balkon in der Stadtwohnung.

Meine Oma, die aus Tussenhausen stammte, dort war ihr Vater Lehrer, berichtete aus dieser Zeit, dass bei jeder Ankunft der Eisenbahn die Städter am Wochenende mit Schüssen aus Schrotflinten verjagt wurden. Die Bauern schossen regelmäßig den Plünderern auf ihrem Feld eine Ladung Schrot in den Po, sodass sie lange Zeit nicht mehr kommen konnten. Alle Verwandten berichteten, dass in ihren Orten stets bewaffnete Feldhüter die Felder bewachten und scharf auf Plünderer schossen. Dies war erlaubt, aber es half nur wenig gegen den Raub des mühsam Angepflanzten. Es war damals

üblich, zu lesen, wie man in einem Zimmer mit ausgehängten Fenstern oder großen Wintergärten sein Gemüse anbaut.

Wenn man die heutigen Veröffentlichungen sieht, weiß man, dass keiner mehr die Ängste nach dem Ersten Weltkrieg in Deutschland kennt.

Die damals üblichen Selbstschussanlagen findet man überhaupt nicht! Das kommt alles bald wieder.

Stets wiederholt sich die Geschichte, spätestens wenn die „Alten“ verstorben sind!

## Medikamente

### **Zink, Coffein, Kohle - Notfallset für die Tasche**

In einer globalen Weltwirtschaftskrise haben Ärzte noch weniger Lust als vorher, sich mit den besonderen Problemen eines chronisch Vergifteten auseinander zu setzen. Weniger Zeit und weniger Honorar stehen im Wege. Es gibt drei Hauptprobleme:

- 1) Giftsymptomatik nimmt im Stress zu. Hier hilft ein Bolus von Zinkcitrat. Dafür haben wir ein praktisches Taschenformat entwickelt, das in eine Brieftasche passt. Die Reinsubstanz steckt in einer kleinen Plastiktüte. Am feuchten Zeigefinger, ins Pulver gesteckt, hängt eine Dosis für 3 Tage, also zweimal pro Woche. Die Menge reicht für ein halbes Jahr.
- 2) Die Belastungen bei der Nahrungsmittelbeschaffung (langes Anstehen, chemiehaltige Nahrungsmittel) sind durch Coffeinpulver etwas abzumildern. Der Zeigefinger wird im Mund mit etwas Speichel befeuchtet in das Tütchen gesteckt. Eine minimale Menge Pulver daran entspricht einer Tasse Kaffee. Ungewohnte müssen sehr langsam beginnen, sonst bekommen sie Herzklopfen. Coffein holt Gifte aus der Zelle und scheidet sie über den Urin aus; allerdings wird der Löwenanteil über den Darm wieder rückresorbiert. Coffein verhindert Alzheimer, hilft Probleme lösen.
- 3) Nahrungsalergien nehmen im Stress zu. Auch hierfür haben wir ein kleines kleines Tütchen voll Medizinalkohle, die in ein Glas bodenbedeckt mit Wasser eingerührt und getrunken wird. Kohle bindet alle unerwünschten Chemikalien in der Nahrung und verhindert so eine tagelange Verschlechterung.

### **Wasserstoffperoxidsalbe zur Wundreinigung**

Der große Renner in der „alten DDR“ war die spottbillige Salbe mit 3% Wasserstoffperoxid bei nässenden, infizierten Wunden, dem Ulcus cruris und kleinen brandwunden. Zahlreiche Zahnärzte stopften sie in Eiterhöhlen nach Zahnextraktionen.

Heute muss man sie sich in der Apotheke herstellen lassen, sie ist zu billig für unsere gewinnträchtigen Arzneimittelfirmen.

### **Erkältung stoppen mit Nystatin Geheimtipp**

Als ich bei einem Auswärtsvortrag nach einem komplizierten Anflug vor Halsschmerzen nicht sprechen konnte, lutschte ich eine Nystatin-Tablette, die ich gerade fand.

Sie wirkte wie ein Wunder. Die Entzündung klang schlagartig ab und ich konnte eine Stunde später den ganzen Abend sprechen.

Ich nahm an, dass es sich bei meinen Halsschmerzen mit Rachenrötung um eine Pilzkrankung gehandelt haben würde.

Das ganze wiederholte ich in den folgenden Jahren mehrmals.

Selbst bei eindeutigem Virusinfekt war der Heilungseffekt der gleiche,

Nystatin ist ein Antibiotikum gegen Pilze, das im Gegensatz zu den Halstabletten in ungleich höherer Konzentration sich im Mund auflöst. In dieser Konzentration wirkt es auch gegen Viren und Bakterien. Da reines Nystatin eklig nach Erde schmeckt, nahm ich den späteren Jahren die Ampho-Moronal-Lutschtablette, die Süßstoff enthält. Eine halbe gelutschte Tablette einmalig reicht völlig.

### **Paraffin flüssig heilt das Ohr**

Eines der wichtigsten Notfallmedikamente für die Krise durch Laien anwendbar ist „Paraffinum subliquidum“ zum tropfen ins Ohr. Früher wurde es häufig als „Otagan Ohrentropfen“ in der Kinderheilkunde eingesetzt. Für unsere 13 Katzen am TOX CENTER verwenden wir es gelegentlich (höchstens einmal alle 3 Monate) gegen heftiges Ohrjucken bei Milben. Da selten verwendet muss es die Apotheke bestellen. 250 ml reichen ein Leben lang. Als Nebenwirkung heilt es nach Schlucken von 1-2 Kaffeelöffeln eine Stuhlverstopfung. Es gehört in jede Hausapotheke, in die Notfallapotheke für den Krisenfall. Oft wird es auch verwendet bei wunder Haut. Bei Notfällen verwendet hat es keinerlei Nebenwirkungen.

### **Paracetamol Selbstmord Verhütung**

Paracetamol war rezeptfrei, spottbillig. Es ist „die englische Selbstmord-Methode“. Ein Selbstmord mit ca. 30 Tabletten ist völlig schmerzfrei, wird erst am dritten Tag durch die Gelbsucht bemerkbar und kein Arzt kann dann dagegen etwas unternehmen. Das Gegengift Flumimylil hilft nur in den ersten 6 Stunden – und auch nur, wenn man die Überdosierung vom Selbstmörder erfährt, ihm glaubt und Erfahrung mit der Behandlung hat. In den uns bekannten Fällen wurde der Selbstmord nie entdeckt.

### **Medikamente Lagerfähige**

Medikament	Lagerung, Haltbarkeit
Ampho-Moronal-Lutschtableten	Trocken 10 Jhr.

Bepanthen	10 Jhr
Coffein Pulver	unbegrenzt
Diclofenac Zäpfchen	5 Jhr
Hustensaft Santasapina N	5 Jhr
Kohle-Pulvis	unbegrenzt
Kalk (Magnesium Carbonat)	unbegrenzt
Kreide (Champagner, Chamois)	unbegrenzt
Melkfett	unbegrenzt
Paracetamol	Trocken 10 Jhr
Paraffinöl (=Otalgan)	unbegrenzt
Tetracyclin Salbe	5 Jhr
Wasser	1 Jhr
Wasserstoffperoxisalbe	Trocken 10 Jhr
Zink	unbegrenzt

## **Notfallmedikamente für Laien**

### **Präparate:**

Acetylsalicylsäure oder Paracetamol	-	Schmerz
Alkohol, Betaisadona, Pflaster, Verbandpäckchen	-	Wunde
Coffein (Kaffee, Cola)	-	Schwäche, Denkstörung
Cortison	-	Insektenstich
Johanneskraut 800 mg	-	Beruhigung
Kohle Pulvis 10g	-	Essen verdorbenes, Durchfall
Nitro/Isoket –Spray	-	Herzschmerz , Gallenkolik
Pinzette, spitze	-	Splitter, Zecke

### **Symptome:**

Beruhigung	-	Johanneskraut 800 mg
Durchfall	-	Kohle
Herzschmerz	-	Nitro-Spray
Insektenstich	-	Cortison
Schmerz	-	Acetylsalicylsäure oder Paracetamol
Schwäche, Denkstörung	-	Coffein (Kaffee, Cola)
Splitter, Zecke	-	Pinzette, spitze

Wunde

-

Alkohol, Betaisadona, Salbe, Pflaster,

Verbandpäckchen

### **2010 Olivenöl effektives Antipilzmittel**

Vor Jahren war Mode ein „Ölschlürfen“, das als Wundermittel alle denkbaren Gifte aus dem Körper schleusen sollte. Das tat es jedoch überhaupt nicht. Ganz im Gegenteil, denn Öl ist ein Förderer der Resorption, das die besonders gefährlichen organischen Gifte besonders gut ins Blut aufnimmt. Aber einige Leute fühlten sich danach wie neugeboren, daher untersuchten wir diese Frage besonders gründlich.

Im geschlürften Öl, also in dem minutenlang im Mund hin und her gespülten Öl fanden wir erwartungsgemäß keinerlei Giftstoffe. Aber im Mundabstrich waren bei denen, die sich danach wesentlich besser gefühlt hatten, viele Pilze, insbesondere *Candida albicans*. Dieser Sprosspilz ist für Amalgamvergiftete besonders gefährlich, da dadurch das harmlosere anorganische Quecksilber im Darm bei seinem Vorhandensein in hochgiftiges, krebserzeugendes organisches Quecksilber verwandelt wird, das zudem ein hochgefährliches Hirngift ist.

Nach dem Schlürfen von Olivenöl war der Pilz im Mund und unter Prothesen nicht mehr nachweisbar, die Prothesen brannten nicht mehr, das Gefühl einer Prothesenallergie war schlagartig weg.

Die Untersuchung auf *Candida* (trockener Abstrich ins TOX Labor oder unter einem Mikroskop) wiederholten wir mehrmals.

Der Effekt war identisch mit dem Lutschen einer Lutschtablette Ampho Moronal.

Olivenöl gilt wegen seiner heilungsfördernden Wirkung als eines der wichtigsten Hausmittel im Krisenfall bei einem Crash.

Indikation ist Zungenbrennen mit roter Zunge, Brennen des Zahnersatzes und rote, blutige Mundwinkel. Selbst Träger von Gallensteinen leiden nicht durch den Esslöffel voll Olivenöl. Zahnlose haben keine Gallensteine, nur Amalgamvergiftete.

Wirkmechanismus für die Antipilzwirkung sind die Ölsäuren. Ihre reizende Wirkung schmerzt bei der Anwendung im Ohr. Katzen mit ihrem häufigen Ohrpilz leiden an leichten Schmerzen bei der Applikation von Olivenöl, aber auch bei ihnen ist die Wirkung verblüffend.

Sonnenschutz: Diese Wirkung ist seit dem II. Weltkrieg durch das Afrika Corps belegt, ich konnte es beim Bücherschreiben In Kreta nachvollziehen. Olivenöl bringt einen Schutz von zwei Stunden pro Anwendung, ist im Gegensatz zu den handelsüblichen Mitteln nicht austrocknend und verschafft ein anhaltend angenehmes Gefühl, ist für Babys ideal und spottbillig. Selbst altes, ranziges erfüllt den gleichen Zweck. Ich habe fünf Jahre altes noch verwendet.

### **Melkfett billigste und beste Hautpflege**

Eutra Tetina, also reines Paraffinöl, Mineralöl, ist vom Hersteller bezogen seit 30 Jahren mein einziges Mittel für die Haut. Es ist die Basis für alle medizinische Salben und alle Kosmetika. Selbst teuerste „Wundermittel“ enthalten dies zu über 99%.

Es ist die Salbengrundlage für die meisten Epikutanteste.

Weniger als 2% der Bevölkerung haben darauf eine Allergie.

Wer preiswert leben will, bezieht dies direkt vom Hersteller, allerdings in größerer Menge von 6 x 1000 ml oder 12 mit 250 ml.

Wesentlich teurer in allen Apotheken erhältlich.

Ohne künstliche Farbstoffe oder Duftstoffe.

Unbegrenzt haltbar. Gehört stets zur Vorsorge!

### **SABOTAGE-ANTI-MEDIKAMENTE**

#### **MEDIKAMENT BEI DOSIERUNG**

Sanasthmax (Beclometason)	Lungenreizstoffen (Kratzen im Hals, Hustenreiz)	5 Hübe alle 10 Minuten bis zum Verschwinden aller Symptome
Kohle-Pulvis Einmalbecher 10 Gramm Fa - Dr. Köhler, Alsbach	verschluckte Gifte, Bakterien (Milzbrand), Viren	bei geringstem Verdacht sofort pro Person einen Becher trinken, evtl. Wiederholung täglich (Becher bis zum Strich mit Wasser o.a. füllen, verschließen, schütteln)
Doxycyclin 200	Bakterien wie Milzbrand, Brucellosen, Clostr. Perfr. (Gasbrand), Pest	2x1 Tbl., in schweren Fällen bis 6 stdl. 1 Tbl.
Alternative: Ciprofloxacin TAD 200 mg	wie Doxycyclin	nur, falls obige Keime auf Doxycyclin resistent sind 2x1 Tbl., in schweren Fällen bis 2x500 mg
HAES 6 %	Schock durch alle	da im Katastrophenfall nicht

500 ml	Katastrophengifte und Panikreaktion, vom Arzt oder Rettungsassistenten anlegen lassen	genügend Material bereit steht, kann man mit dem vorrätig gehaltenen Blutersatz selbst gerettet werden (Vorrat im Auto)
--------	---	---

Weitere Gegengifte, wenn ein neues Sabotagegift verwendet wurde.  
Unterstützende Medikamente aus der Hausapotheke:

Zink (Unizink, Köhler Chemie)	immunschädigende Sabotagegifte insbes. Metalle, Viren, Bakterien	0-2-4 Drg. nüchtern, bei Überdosierung
-------------------------------------	--	--

**Prophylaxe:**

Keine allergisierenden Stoffe im Mund und in der Wohnung, die das Immunsystem stören (Langzeit Haut-Allergietest über 7 Tage), viel Leitungswasser trinken, Bewegung an der frischen Luft.

## Medizinische Vorsorge

### **Bärenkräfte durch Zahnsanierung vor der Krise**

Wer in der kommenden Weltwirtschaftskrise, deren Ausmaß sich heute noch niemand vorstellen kann, reale Überlebenschancen haben will, muss eiligst jeden Eiter durch in den Kieferknochen eingelagerte Zahn- und Wohngifte entfernen lassen. Voraussetzung ist ein 7-Tages-Allergietest auf der Haut und natürlich dann vorherige geschützte Entfernung aller den Eiter verursachenden Allergene!

Zahnärzte machen diese mühsame und aufwendige Hilfe nur, wenn „die Kasse stimmt“ d.h., wenn die nachfolgenden Maßnahmen dem Zahnarzt überdurchschnittliche Renditen erbringt, also nicht durch eine gesunde, ihn nie mehr brauchende herausnehmbare Prothese, sondern nur nach dem Versprechen, sich sündteure und stets im Eiterkiefer nicht verträgliche Implantate oder eine ebenso aufwendige Zirkonium- Prothese machen zu lassen.

Wenn der gesamte sanierte Kiefer nach zwei Jahren etwas verheilt ist, kann man ja, wenn man noch zuviel Geld hat, immer noch entscheiden, auf welches neue Gift man nun Lust hat.

Ein schwächerer Zeitgenosse kann sich nicht vorstellen, welche Bärenkräfte er bekommt, wenn der Eiter – nach dem Ziehen der Zähne aus dem Kiefer herausgekratzt wurde.

Appetit, Schlaf und Energien erreichen Maxima, an die sich der Kranke nur noch aus der frühesten Jugend noch erinnern kann.

### **Krisenvorsorge persönliche sofort Eiter aus dem Kiefer entfernen**

Nun kommt allmählich die Finanzkrise in unsere Wohnzimmer. Der wichtigste Schritt zum Überstehen der mit Sicherheit kommenden globalen Weltwirtschaftskrise mit Zusammenbruch aller sozialen Systeme, dem Ausbleiben von Sozialhilfe und Rente, der Notwendigkeit, selbst aktiv seinen Unterhalt zu besorgen ist, die Funktionen und die Abwehr des Körpers zu optimieren.

Dafür ist es notwendig, alles denkbar mögliche zu unternehmen, um den Eiter unter den Zähnen entfernen zu lassen.

Da dies im Gegensatz zu früher keine zahnärztliche Pflicht mehr ist, jeder Zahnarzt sich vor dieser Arbeit drückt mit „ich sehe nichts“

(Blinde kann man nicht zwingen zu sehen), hilft hier nur das Winken mit der prall gefüllten Geldbörse.

Das Geld, das demnächst wertlos wird, kann ungeheuer viel Gutes am eigenen Körper bewirken:

Schwäche, Denkstörungen und Organstörungen verschiedenster Art verschwinden schlagartig, wenn der Eiter unter den vorher gezogenen Zähnen entfernt und die Wunde mit lokalen Antibiotika nachbehandelt wurde. Da es in der Krise weder noch willige Ärzte noch Medikamente geben wird, ist heute ein Handeln lebensnotwendig!!!

Bisherige Gegenargumente, dass man dafür kein Geld habe (mag stimmen) oder die Krankenkasse es bezahlen müsste

(was stimmt) verlieren ihren Wert, sobald man merkt, wohin unsere Karre steuert!

Wenn es zu spät ist, hilft niemand mehr!

Höchste Eile tut Not!

### **1994 Totalprothesen heilten meinen Lehrmeister**

In Kreta, wo ich viele Tox- Bücher schrieb, lernte ich den Alkoholiker Willi kennen. Dieser war als Fallschirmspringer unter Hitler dort abgesprungen und hat den Landstrich um Agio Galini danach wie ein König beherrscht. Im 55. Lebensjahr lag er wegen schwersten Alkoholismus bewusstlos im Leberkoma. Nur knapp konnte er das überleben. Ein Drogenspezialist sagte ihm

1. nie mehr einen Tropfen Alkohol
2. alle Zähne ziehen und den Kiefer eiterfrei machen.

Beides erfüllte er. Dann zog er mit seiner Frau nach Galini auf Kreta und verbrachte dort am Campingplatz im Wohnwagen den ganzen Sommer. Wir sprachen gemeinsam sehr viele Stunden beim Wandern durch die Insel.

Erstmalig hörte ich

- dass Zähneziehen in einer einzigen Sitzung nicht weh tut
- Prothesen binnen 8 Tage gewohnt sind
- Mund und Kopf danach unwahrscheinlich frei werden
- Sehen, Hören und Schmecken viel besser werden
- die Lebensfreude explosionsartig steigt
- er viel lieber aß, trank und feierte
- eine Unzahl von Beschwerden schlagartig weg gingen
- man mit Prothesen alles essen kann
- die Beißleistung der Schneidezähne wird durch ein Messer ersetzt
- seine Zahnärzte und Ärzte alle gehässig reagiert hatten, als er sie nicht mehr brauchte, gesund blieb
- er lieber in Kreta blieb als in Deutschland, wo Eiterzähne gehegt und gepflegt werden.
- Er brach den Kontakt mit allen „Eitermenschen“ ab

Ungezwungen glich Willi sein Leben den fehlenden Zähnen an:

- bei Grillfeiern aß er Würstchen statt Sparribs
- beim Tauchen verstaute er die Prothese in der Badehose

- er ging seit dem Zähneziehen nie mehr zu einem Arzt/Zahnarzt und hatte dies bis zum Lebensende durchgehalten
- er hatte stets eine Reserveprothese im Gepäck
- seit dem Zähneziehen fühlte er sich so „wohl wie noch nie in seinem Leben“

Wieder zuhause ging ich sofort zum Zahnarzt und machte es Willi nach.

Auch bei mir hat hatte sich alles bestätigt, was ich vorher von Willi gehört hatte.

Das, was mich Willi im Urlaub lehrte, war mein größtes Erlebnis und hat mir am meisten genützt! Willi war besser als das gesamte Medizinstudium, in dem das krasse Gegenteil verzapft wird!

Seit 15 Jahren esse ich stets ohne Zähne, es schmeckt prima – nur leider zuviel.

Dabei denke ich an die vielen Ärzte, die denken, dass Kunstzähne die Voraussetzung zum Sattwerden wären! Sie müssten einmal nach Kreta gehen, wo junge Busfahrer mit Lückengebiss die fröhlichsten und gesündesten sind!

### **Wunden naturheilkundlich versorgt**

Auf einer Zugfahrt 1991 bekam ich folgende Tipps:

- Bei Schürfwunden Trauben- oder Puderzucker draufstreuen.
- Bei Wundliegen Glycerin + Honig 1 : 1
- Beste Hautcreme Euterfett

Zwischen den beiden letzten Zehen hatte ich eine kleine, unangenehm schmerzhaft Wunde. Ich erinnerte mich an obige Tipps und streute Puderzucker darauf. Sofort ein angenehmes Gefühl und nach zweimaligen Streuen war die Wunde weg.  
E.C.

### **Allergietest**

Der Allergietest ist für Patienten selbst „Gold wert“ – das zählt!

## Medizinische Krisenvorsorge

Szenario:

Mit zunehmender Arbeitslosigkeit sinken die Beiträge zu Krankenkassen und damit primär die Bezahlung der Krankenhäuser und sekundär der Punktwert der Ärzte.

Krankenhaus Betten werden stillgelegt, Arztpraxen im Konkurs geschlossen.

Vorbilder sind Lettland und Island mit einer Verminderung von 60%.

Modeoperationen wie Implantate bei Zahnärzten werden ausgesetzt. Alles nicht Notwendige wird undurchführbar. 90% der Zahnarztpraxen werden schließen.

Konkurs von 80% der Arztpraxen mit teuren Mieten. Das Personal wird größtenteils entlassen. Isotopen-Untersuchungen und Behandlungen fallen weg.

Übrig bleibt Notfall-Medizin für das Nötigste.

Teure Medikamente müssen selbst bezahlt werden, nicht lebensnotwendiges fällt weg, wie Fettsenker, Zytostatika. Beschränkung auf hundert wichtigste Präparate.

Ein Mann Praxen werden die Regel.

Folgen:

1. Ärzte und Krankenhäuser werden Mangelware, monatelange Wartezeiten, alles privat, Medikamente ohne Nachschub.

2. Alle nötigen Operationen jetzt sofort machen lassen, insbesondere jeden Eiter unter den Zähnen entfernen lassen, der zur Abwehrschwäche, Entzündungen, Infarkt oder Krebs führt. Keine Implantate oder Brücken, die Arztabhängig machen.

3. Wichtige Medikamente für 6 Monate privat bevorraten.

4. Hausarzt der „Alten Schule“ suchen mit Ehefrau am Tresen, mit Geschenken persönliche Kontakte aufbauen.

5. Notfall- Krisenset bevorraten:

Koffein-Zink-Kohle (Leistungssteigerung-Abwehrförderung-verdorbene Nahrung)

### **2010 Autogenes Training**

1. Das Autogene Training ist die Voraussetzung für die Beherrschung und sinnvolle Nutzung des menschlichen Körpers.
2. Es sollte jedermann können.
3. Jede Krankenkasse bezahlt sein Erlernen beim Kassenarzt.
4. Über einen bedingten Reflex erlernt man Tatsachen („Arm schwer“) mit einem Wunsch („ruhig und entspannt“) zu kombinieren.
5. Durch tausende Male Üben entsteht der Reflex: Ruhig und entspannt, wenn Arm herabhängt.
6. Erweiterungen folgen dann:

„Arm ganz warm“

„Unterbauch ganz warm“

„Stirne frisch und kühl“

„Herz kräftig und regelmäßig“

„Atmung ganz regelmäßig“

„Schlaf tief und erholsam“ usw.

dienen zur Vertiefung der Entspannung.

7. Nach Jahren des Übens wird es Bestandteil des Lebens, führt zu ungeahnten Leistungen.
8. Nervliche Beschwerden verschwinden hierbei völlig.

9. Kinder erlernen es ab dem 5. Lebensjahr, nach oben gibt es kein Limit.

10. Jedermann kann es erlernen ohne jegliche Kontraindikationen und Nebenwirkungen. Der Effekt ist garantiert.

Meine Kurse besuchten viele Chefarzte, Oberärzte und Problempatienten seit 1969, später wurde es zum festen Bestandteil meiner Kassenarztpraxis, insbesondere stets bei der Gruppentherapie von Abhängigen. Niemals bekamen meine Patienten Beruhigungsmittel, stets lernten sie das Autogene Training. Das Infoblatt lag stets im Wartezimmer aus.

### 2010 Krisensicher billig und gesund leben Toxikologen

Zweck Anwendung	Mittel	Anwendung	Jahrespreis
Zähne putzen	Kreide	Feuchte Zahnbürste in Pulver drücken	20,- €
Zahnstein	Bimsstein	Feuchte Zahnbürste in Pulver	5,- €
Kosmetik	Euterfett	Haut einreiben	50,- €
Schweißneigung (Deodorant)	Kalk (Magnesium Carbonat)	Achseln reiben	5,- €
Haarwaschmittel	Olivenseife	wie mit Shampoo	1,50 €
Sonnenschutz	Olivenöl (LSF 10) Sesamöl (LSF 4)	Haut mit Hand einreiben alle 4	je 20,- €

		Stunden	
Gesichtsreiniger	Gurkenschalen	mit der Innenseite auf die Haut legen, einwirken lassen	Abfall
Wunden trocken	Gebügeltes Taschentuch		kostenlos
Wunden nassend	Rohrzucker darauf streuen		kostenlos

Waschen	Soda	1 Kaffeelöffel pro Waschmaschine	2,- €
Abflussreiniger	Saugglocke Soda	Mechanisch Ein Esslöffel in heißes Wasser abends	Einmalige Anschaffung 3,- €
Fleckenferner	Gallseife	Feucht einreiben vor waschen	1,50€
Entkalkungsmittel	Zitronensäure	Esslöffel	1€
Luftverbesserungsmittel	Lüften, Blumen, Sauberkeit		
WC-Reiniger	Salzsäure techn. aus Apotheke	Tasse voll abends ins Klo, morgens mit Bürste reinigen, spülen	
Spülmittel	Soda	Messerspitze voll ins Spülwasser	0,50€

## **2010 Kiefersanierung Rettungsschiff für die Finanzkrise**

Lieber Dr. Dauderer,

vielen Dank für die Kraft, die Sie uns gaben:

1. Informationen über die Quecksilberfolgen im Gehirn
2. Diagnostik neuer Quecksilberschäden im Körper
3. Steuermann durch den Medizinschunzel zur Heilung
4. Restlose Giftentfernung
5. Gesunde, giffreie Totalprothetik
6. Nie mehr im Leben Zahnarzttopfer zu sein
7. Lebensfreude wieder gewonnen zu haben
8. Kraft für den Systemwandel
9. Seit Jahren Informationen über das Kommende
10. Exakte Informationen zur Lebenshilfe in der Krise
11. Energie in unglaublicher Fülle
12. Wissen, dass sich andere niemals dafür interessierten
13. Wissen, dass man mit dem Wissen nicht ganz alleine ist.
14. Jetzt erst verstehe ich die „Krisenvorsorge“

Alle meine Freunde und Bekannte sagen:

Ätsch, mein Amalgam ist gesund - und sterben einen grausamen Tod!

Ihre dankbare Familie R.E.

### **Leser-Kommentar vom 11.11.2010:**

Während die [Währungsreform](#) noch auf sich warten lässt, „basteln“ fleißig diverse Autoren weiter an verschiedenen Szenarien.

Dass etwas grundlegendes im System nicht stimmt wird mit vielen Vermutungen u. Prophezeiungen wie die "Reduzierung der Menschheit u. a. durch Schweinegrippe", "Frankrieg", "Implantierung von Chips" etc. ausgeschmückt. Umso länger einschneidende Veränderungen in welcher Form auch immer auf sich warten lassen, umso kreativer geschieht dies. Als Lösung wird von den Autoren der Kauf von Gold u. Silber angeboten, die zukünftig ins Unendliche "schießen" und die " (persönliche) Befreiung aus dem maroden Finanzsystem" darstellen.

Diese gelten als Rettungsboote.

In mindestens einem der Autorenmünder konnte ich das scheinbar begehrte glänzende Edelmetall erkennen.

Sicher ist dies nicht förderlich für die "gesundheitliche und intellektuelle Befreiung".

Aus den Augen darf man nicht verlieren zu **handeln**.

R.H.

## Tauschhandel

### Tauschhandel unser Gold in Notzeiten

Nach dem Zweiten Weltkrieg, als Goldbesitz – wie in allen Krisenzeiten verboten war – ermöglichten wichtige Tauschmittel die Nahrungsmittelbeschaffung.

Für einen langjährigen Dozenten der Sanitätsakademie der Bundeswehr scheinen manche heutige Empfehlungen von Laien sehr läppisch, daher hier die bewährten Bedarfsgegenstände:

Waren zum Tauschhandel

Tauschhandel war in schwierigen Zeiten immer wichtig für den Neubeginn und milderte die ärgsten Versorgungspässe. Worauf ist bei den Tauschwaren zu achten?

- 1) Verbrauchsgüter (Hygiene, alltäglicher Bedarf)
- 2) Alles was nur schwer in Heimarbeit gestellt werden kann
- 3) Lange Haltbarkeit
- 4) Gute Qualität
- 5) Ware sollte in kleinen Mengen aufteilbar sein

Beispiele dazu:

Spül- und Waschmittel, Alkohol, Zahnbüsten, Rasierklingen, Toilettenpapier, Tampons für Frauen, Alu-Folie, Schreibpapier, Bleistifte, Kugelschreiber, Schnürsenkel, Bindfaden, Strick, Kabel, Schläuche, Angelschnur und Haken, Insektenmittel jeder Art, Rattengift und Fallen, Imprägniermittel für Kleidung, Farbe, Lack, Pinsel, Streichhölzer, Feuerzeuge, Uhren (keine Quarz, gehen durch NEMP kaputt und brauchen Batterien), Ersatzbirnen, Nähnadeln, Faden, Knöpfe, Reißverschlüsse, Haken und Ösen, Sicherheitsnadeln, Stoffe (feste Baumwolle, Wollstoffe), Medikamente in Original-Verpackung, Saatgut, Getreide, Zucker, Sonnenschutz, Dosenöffner, Messer, Einmach-Artikel, Schuhe, Socken, Stiefel, Decken, Schlafsäcke, Ponchos, Waffen und Munition, Treibstoffe aller Art, Motoröl, Draht, Leimkleber, Nägel, Schrauben, Muttern, Werkzeug, Gartengeräte.

Aus: Das 1x1 der Vorsorge

## Trinkwasser

### Trinkwasser haltbar durch Silbermünze

Seit dem Altertum weiß man, dass Trinkwasser lange Zeit haltbar bleibt, wenn man in das Wasser eine Silbermünze wirft.

Natürlich gibt es darüber heute keine Untersuchungen mehr, jedoch über Micropur®, das heute verfügbare Silberpräparat zur „Trinkwasserentkeimung“ für Bergsteiger und Tracking Wanderer.

Silber schadet jedem dritten früheren Amalgamträger, der eine Allergie auf das im Amalgam enthaltene Silber hat.

### Trinkwasser Filter mit Kohle

Frage: Sehr geehrter Herr Dr. Dauderer, zur Krisenvorsorge haben Sie uns umfassend informiert und u.a. auch auf die Seite von Herrn Spannbauer verwiesen. Großen Dank für die wertvolle Arbeit und Bereitstellung der Informationen!

Für die Beantwortung folgender Frage wäre ich sehr dankbar:

Gibt es zum Katadyn Wasserfilter (silberimprägnierte Katadyn-Keramik vgl. krisenvorsorge.com) zur Trinkwasseraufbereitung Alternativen wie die von Ihnen vorgestellte Lösung von Kohle und Filterpapier? Ist die letztgenannte bezüglich der Filterleistung äquivalent anzusehen? Ist Regenwasser zur Filterung mit diesen Methoden auch geeignet?

Wird es eine gittfreie Zukunft geben?

Antwort:

Richtig, wir müssen ein Foto machen dieser von Jedermann durchführbaren Filterung.

So wird übrigens überall Trinkwasser im Großen gefiltert (Rheinwasser).

Kohle ist dem allergisierenden Silber weit überlegen und viel billiger.

Regenwasser muss nur gefiltert werden, wenn es radioaktiv verseucht ist!

Krieg und Unruhen wird es immer geben,  
das gehört zum Menschen!

Gift gehört ebenso zum Menschen,

nur Informierte können es meiden.

Nur im Alter erkennt man die Folgen,

wenn der Speicher voll ist!

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Max Dauderer

### Leitungswasser viel gesünder als Flaschenwasser

Selbst das schlechteste Leitungswasser ist gesünder als Wasser aus PET-Flaschen.

Natürlich sollte man uralte Bleileitungen erneuern.

Die einzigen, die mir beim Schreiben meines 35-bändigen Lehrbuches der Klinischen Toxikologie einen großen Schadenersatzprozess angedroht hatten, weil ich die Veröffentlichung der geheimen Zusammensetzung der wichtigsten

Mineralwässer und Tafelwässer geplant hatte, war der Bundesverband der Mineralwässer. Ihre Mitglieder verdienen nur deshalb so viel, weil niemand die exakte Zusammensetzung erfährt. Nur gelegentlich sickern Einzelheiten durch wie der Arsengehalt des bei Umweltvergifteten beliebtesten französischen Mineralwassers oder der Urangehalt.

Bei Konflikten kann man das Leitungswasser vorher durch einen Kaffeefilter mit einem Esslöffel Kohlepulver laufen lassen.

Ein frisch mit Leitungswasser gefüllte Flasche ist der beste Begleiter in die Arbeit!

## Verteidigung

### **Pfefferspray zur Selbstverteidigung**

1. Bereithalten einer Spraydose an jedem möglichen Kontaktpunkt
  2. Dose hält Frost, nicht Sonne aus
  3. So früh wie möglich, Fluchtweg frei schießen
  4. Sprühstoß auf Augen und Halsdreieck
  5. Benetzte Kleidung am Hals hat Langzeitwirkung
  6. Eigenen Fluchtweg entgegen Windrichtung freihalten
  7. Eigene Augen offen halten, nicht reiben
  8. Augen spülen mit Leitungswasser, 3% Sodawasser oder Milch
  9. Benetzte Kleider herunterreißen
  10. Polizeimeldung, Tätermerkmale merken.
- Erfahrungen aus der Tox-Beratung mit ERSTER HILFE für Versuchspersonen einer Illustrierten. MD

### **Selbstschutz im Katastrophenfall**

Man sollte bevorzugen den Einsatz von Chemikalien (Salzsäure aus Apotheke oder konzentrierter Industriereiniger). Aus Kunststoff Sprühflasche (Praktiker 0.99€) oder Einwegspritzen (Säure - da kein Metall in der Spritze), oder guten Kinderspritzpistolen (Reiniger) in Richtung Gesicht verschossene Salven, setzen Einbrecher sehr schnell außer Gefecht.  
<http://hartgeld.com/Sicherheit.html>

### **2009 Mord am S-Bahn Gast zwingt zum gemeinsamen Handeln**

Dominik Brunner hatte am 12.9.09 in einer S-Bahn in München Jugendliche daran gehindert, vier Kinder im Alter von 13 bis 15 Jahren anzugreifen und zu berauben. Schließlich attackierten die Schläger den 50-Jährigen auf dem leeren S-Bahnhof; er erlag seinen schweren Verletzungen. 15 Personen sollen von gegenüber zugesehen haben, wie Herr Brunner totgeschlagen wurde.

Die Perspektivlosigkeit und drohende Verarmung unserer Jugendlichen lässt solche unfassbaren Taten immer wahrscheinlicher werden. Fast in Sichtweite des Tox Centers geschah diese Tat. Die Erfahrungen mit einem ähnlichen Ereignis in der gleichen Bahn, die ich stets zur Fahrt in meine Praxis benutzte, lehrten mich, wie man sich dabei zweckmäßig verhält.

Spät abends nach der Praxis saß ich völlig erschöpft in dieser Bahn auf der Heimfahrt. Dann setzten sich zwei angetrunkene Jugendliche in der vollbesetzten Bahn zu mir. Sofort begannen sie zu pöbeln, tranken Bier aus der mitgebrachten Flasche und zündeten einer Zigarette an. Dies war natürlich verboten. Freundlich bat ich, das zu beenden. Daraufhin beschimpften sie mich wütend. Der entfernt sitzende drohte mir an, mich zu verprügeln und stürzte sich von der anderen Seite herüber. Dabei wollte er den im Zwischengang stehenden Mann wegschubsen.

## 1. Hilferuf

Der Angerempelte setzte sofort einen extrem lauten Hilferuf ab, schrie: „An Alle, helfen Sie mir, ich bin Staatsanwalt, sofort mit Handy die Polizei anrufen, an der nächsten Haltestelle (der Zug hielt alle zwei Minuten) zum Fahrer laufen und bitten, solange zu warten, bis die Polizei kommt, sonst Notbremse ziehen. Bis dahin waren alle ängstlich bemüht, sich aus der Sache herauszuhalten, versteckten sich hinter der Zeitung.

## 2. Täter festhalten

Nun schrie er: Halten sie die Täter fest, damit sie mir nichts tun. Sofort packte ich den Aggressor, der neben mir saß, von hinten im Würgergriff – so wie ich es in der Klinik immer machen musste, wenn ein Alkoholiker ins Delir rutschte und sich mit der abgebrochenen Wasserflasche auf die Mitpatienten stürzte mit „Euch bring ich um“. Ich hielt ihn eisern fest und er wurde tief blau und friedlich. Der andere wurde von vier Männern inklusive Staatsanwalt fest gehalten. Das Warten auf die Polizei erschien endlos. Nach der Übergabe an die Polizei am Bahnhof wurden beide gefesselt und waren lammfromm.

Das ein solcher Fall mit dem Tode des Angegriffenen enden kann, ist für alle eine Mahnung zur rechtzeitigen gemeinsamen Hilfe.

Das Absetzen eines Notrufes ist der wichtigste Schritt in jedem Notfall und ermöglicht die bestmögliche Hilfe in jeder Situation!

## **Sicherheitsvorkehrungen in der Krise**

Informanten sind oft Hilfskräfte z.B. von Gärtner- oder Baufirmen o.ä. Bei mir bekommen sie immer einen Kaffee herausgebracht und ein freundliches Wort. Ich weiß aus Erzählungen, dass ich damit nicht auf die Liste gekommen war. Und es werden vermehrt Haustürverkäufer auftreten, von denen manche nur die jeweilige Lage sondieren. Da wird sofort die offensichtliche Vergitterung vermerkt, s. oben.

Dann heißt es auch, nur im verriegelten Wagen zu fahren, um an der Ampel keine ungebetenen Beifahrer zu bekommen (car-jacking) oder ihre Handtasche ‚zu verlieren‘. Treffen sie beim Fahren unversehens auf eine feinselige, randalierende Menschenmasse gilt es, langsam weiterzufahren und auf keinen Fall anzuhalten. Vermeiden sie jeden Augenkontakt und seien sie bereit, notfalls das Gaspedal durchzudrücken. Ihr Wagen ist das einzige, was sie aus dieser Situation herausbringen kann. Bewegen Sie sich auf der Straße, ist der Pfefferspray in der Manteltasche mit Finger auf dem Auslöser anzuraten.

Ihre persönliche mentale erhöhte Aufmerksamkeit ist neben diesen Vorsichtsmassnahmen das wichtigste, was sie haben.

## **Krisenvorsorge primär Schutz vor Drückebergern**

Während wir seit sieben Jahren auf <http://toxcenter.de/krisenvorsorge/>

vor der nun unmittelbar vor der Türe stehenden Weltwirtschaftskrise mit Zusammenbruch der gesamten Infrastruktur warnen, ist die Zahl derjenigen, die vorsorgen von zwei auf 5% angestiegen. Der Rest glaubt, wenn er hört, dass es „scheppert“ habe er noch Zeit und Geld, das Nötigste zu besorgen, den Rest hole er sich gewaltsam von seinen Nachbarn.

Die Nachbarn rechnen aber allesamt mit seinem Verhalten und haben sich davor extrem geschützt:

1. Überall liegt ein schwerer, kurzer Hammer bereit zum Ausholen.
2. Spritzflaschen mit Säure in die Augen stehen mehrere bereit.
3. Gaspistolen 9mm für die Augen liegen an den Eingängen versteckt.
4. Eispickel und Vorschlaghammer sind im Gartenhaus und der Garage.
5. Der Drahtzaun kann mit einem Clip an die Stromleitung angeschlossen werden.
6. Im Vorratskeller sind mehrere geschmacklos vergiftete Speisen verteilt, Verfallenes liegt vorne.
7. Am Gewächshaus ist eine Selbstschussanlage angeschlossen.
8. Über der Eingangstüre klemmt eine Schale mit konzentrierter Salzsäure.
9. An allen Hausseiten sind Strahler mit Sensor.
10. Über dem Eingang ist eine Überwachungslinse angebracht.

Wer primär mit einem Aggressor rechnet, sich sichert und jeder Konfrontation aus dem Weg geht, braucht am wenigsten Waffen.

Polizei gibt es im Krisenfall nicht mehr. Selbstschutz bedeutet Überleben.

## Vorräte allgemein

### **Vorratshaltung nur mit Verfallenem empfehlenswert**

Durch die harte Schule mit vier Kindern, die den Geist der Sozialhilfe vom Großvater weiter trugen und jede freie Minute ihrer Jugend für das Rote Kreuz über die Wasserwacht und den Rettungsdienst über die Johanniter opferten und dafür sämtliche Infusionen und Erste Hilfe Medikamente ebenso wie Heimwerker- Maschinen zur Renovierung dort hinschleppten, zwangen mich als Vater, mit verfallenen Medikamenten und defekten Maschinen zu arbeiten. Zuletzt waren nur Medikamente und Hilfsmittel vor dem Abtransport zur Laienhilfe sicher, wenn sie längst über dem Verfallsdatum waren oder so defekt waren, dass sie vor Gebrauch erst repariert werden mussten. Glücklicherweise über die bewundernswerte Hilfsbereitschaft aller meiner Kinder äußerte ich bis zum heutigen Tage nie ein Sterbenswörtchen darüber, sondern lernte dankbar, mit dem Überfälligen zu leben. Das machte erfahren, was wie lange essbar oder für die Arbeit reparierfähig ist. In der zukünftigen Krise wird sicher auch alles geklaut, was nicht niet- und nagelfest ist, nur das Verfallene bleibt stehen. Da über 80% der Bevölkerung nicht daran denkt, Vorsorge zu betreiben und hofft, von den ängstlichen Vorsorgenden alles klauen zu können, bleiben nur reparierbares Kaputtes und verfallene Lebensmittel noch übrig. Diese einmalige Schulung verdanke ich meinen Kindern!

### **2010 Krisenvorräte müssen verfallen oder versteckt sein**

Nach Umfragen haben nur maximal 5% der Bevölkerung für einen Zusammenbruch der Infrastruktur und Sicherheit vorgesorgt. Der Rest sagt Unverholen, dass sie wenn die Versorgung stockt, sich alles vom Nachbarn mit Gewalt oder Einbruch holen. Wer sein Eigentum nicht mit Waffen schützt, der muss mit Sicherheit mit einem Totalverlust im Ernstfall rechnen.

Ein Teilschutz ist, verfallene Waren mit deutlicher Angabe des Verfallsdatums in den Vordergrund zu stellen. Reis, Mehl und Nudeln sollten Würmer und Käfer enthalten. Es ist ein Leichtes, sie im Notfall mit einem Sieb davon zu befreien, aber sie schrecken ab.

Wer sich mit der Materie befasst hatte, weiß genau, wie lange Dinge noch gesund sind!

Im Freien Wachsendes wird noch im Grünzustand vom Baum oder Feld zu 100% geklaut.

Kartoffel und Gemüse (Erbsen, Bohnen) müssen im Komposthaufen unauffällig eingegraben sein.

Eingegraben ist stets das sicherste Versteck.

Bauern haben in Krisenzeiten genügend „Flachbildschirme und Computer“, das ist kein Tauschartikel.

Wenn wieder Scharen von Hungrigen aus der Großstadt kommen, werden sie wieder mit Schrotkugeln vertrieben.

Nach den Weltkriegen gab es bei uns überall bewaffnete „Feldhüter“, an Strom angeschlossene Drahtzäune und Eisenfallen sowie scharfe Schäferhunde.

Die Polizei hat alle Hände voll mit dem Schutz von Politikern, denen sonst ihre Korruption das Leben kosten kann. Heute schon fahren sie ungern in Ausländer Viertel.

### **Notvorratssicherung**

#### **Lebensmittel und Trinkwasser**

Vorschlag für einen Notvorrat pro Person z.B. für 14 Tage (errechnet für eine Person mit einem Tagesbedarf von 2.000 kcal) mit folgenden Standardwerten:

Getreide: 4,5 kg

Fleisch: 2,0 kg

Gemüse: 2,0 kg

Obst: 2,0 kg

Fette: 0,5 kg

Milch: 4,5 kg

Getränke: 21 l

### Beispiel einer Vorratsliste

Lebensmittel und Getränke	Menge	Lagerdauer	vorhanden	zu beschaffen
Fleisch-, Fisch- und Wurstkonserven	2 kg (2)	2 Jahre od. HD	kg	kg
Fertiggericht- und Suppenkonserven	4 kg (2)	2 Jahre od. HD	kg	kg
Obst- und Gemüsekonserven	2 kg (2)	1-2 Jahre	kg	kg
Marmelade, Honig	0,5 kg	1 Jahr	kg	kg
Kondensmilch (Dosen)	5 à 170 g	6-12 Monate	kg	kg
Milchpulver	0,5 kg	6-12 Monate	kg	kg
Käse	0,25 kg	6 Monate	kg	kg
Speiseöl, Schmalz, Pflanzenfette	0,5 kg	6-12 Monate	kg	kg
Dauerbrot, Biskuits, Knäckebrot, Zwieback, Hartkeks	2 kg	1 Jahr	kg	kg
Nährmittel (Haferflocken) Teigwaren	0,5 kg	1 Jahr	Kg	kg
Zucker	0,5 kg	unbegrenzt	Kg	kg
Salz, Gewürze	0,25 kg	Unbegrenzt	Kg	kg
Gemahlener Kaffee oder Kaffee-Extraktpulver,	0,5 kg	1Jahr	kg	kg
Schwarzer- oder Kräutertee,		3 Jahre		
Kakao		6 Monate		
Mineralwasser, Vitaminisierte Gemüse- und Fruchtsäfte, vitaminisierte Brausetabletten	30 l	Mehrere Jahre	Liter / Stück	Liter / Stück
	5 l	12 Jahre		

Die Lagerdauer entspricht den Empfehlungen des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

(2) Die handelsüblich als Kilokonserven bezeichneten Dosen enthalten im Allgemeinen nur ca. 850 g

HD Haltbarkeitsdatum auf der Packung angegeben

## Brandschutz

Was ist bereits vorhanden oder durchgeführt?	ja	nein
Keller und Dachboden entrümpeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feuerlöscher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löschdecke (notfalls Wolldecke)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Behälter für Löschwasser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wassereimer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fluchhaube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kübelspritze oder Einstellspritze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garten- oder Autowaschschlauch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Rettung

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Schaufel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spaten (Camping- oder Klappspaten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spitzhacke, Brechstange	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bügelsäge, Fuchsschwanz, Stichsäge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fäustel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spitz- und Flachmeißel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kneif- oder Beißzange	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rettungstuch, Bergungstuch oder Wolldecke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Notgepäck

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Persönliche Medikamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Behelfsmäßige Schutzkleidung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wolldecke oder Schlafsack	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unterwäsche, Strümpfe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gummistiefel, derbes Schuhwerk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Essgeschirr, Essbesteck, Thermoskanne m. Becher	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Material zur Wundversorgung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dosenöffner und Taschenmesser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strapazierfähige warme Kleidung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taschenlampe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kopfbedeckung, Schutzhelm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schutzmaske oder behelfsmäßiger Atemschutz; Arbeitshandschuhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Dokumentensicherung

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hygiene

Hygieneartikel	vorhanden	beschaffen
Seife und Waschmittel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zahnbürste, Zahnpasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einweg-Geschirr und Besteck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haushaltspapier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toilettenpapier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Müllbeutel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Campingtoilette, Ersatzbeutel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sägemehl, Torfmull oder Chlorkalk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desinfektionsmittel, Schmierseife	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haushaltshandschuhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hausapotheke

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
DIN-Verbandskasten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fieberthermometer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wunddesinfektionsmittel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beruhigungsmittel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vorbeugende Mittel gegen grippale Infekte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schmerzlindernde Tabletten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tabletten gegen Halsschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamintabletten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohletabletten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vom Arzt verordnete Medikamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Energieausfall

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Kerzen, Teelichter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Streichhölzer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taschenlampe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reservebatterien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Camping-/ Spirituskocher mit Brennmateri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heizgelegenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohlen, Briketts, Holz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Rundfunkgerät

Was ist bereits vorhanden?	ja	nein
Rundfunkgerät mit UKW- und Mittelwellen-empfang, für Batteriebetrieb geeignet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reservebatterien, wiederaufladbare Akkus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: [www.bzs.bund.de](http://www.bzs.bund.de)

## Vorsorge unsinnige

Von Verkäufern oder Ignoranten werden oft unsinnige Sachen empfohlen, von denen abzuraten ist:

Empfehlung	Nachteil
Gold	Besitz in Krisen unter Strafe (Todesstrafe)
Silbermünzen	Nicht erhältlich außer unbekanntem Gedächtnismünzen
Trinkwasserfilter	Teuer, Silber Allergen für Amalgamträger
Mehl, Gries, Getreide in Tüten	Von Chemikalien-Fall-Out zerstört
Alternativen	
1. Tauschwaren (Zigaretten, Schnapsfläschchen)	
2. Melitta-Filterpapier, 1 EL Medizinalkohle	
3. Dauerkonserven mit optimalem Schutz, lange Haltbarkeit	

Für einen langjährigen Dozenten der Sanitätsakademie der Bundeswehr scheinen manche heutige Empfehlungen von Laien sehr läppisch.

## Wäsche waschen

### **Wäsche waschen mit Soda gesund und spottbillig**

Täglich mit reinem Sodapulver ein flacher Kaffeelöffel pro Waschmaschine bei 60 Grad die gesamte Wäsche waschen.

Kostet im Halbjahr 1,10 €.

Soda ist eine starke Lauge, verhindert die Verkalkung der Waschmaschine!  
Die Wäsche wird nicht so sauber wie durch die Waschmittel mit Wasserstoffperoxid,  
Wolle wird minimal härter, Seide hält nicht so lange.  
Soda entfernt allergisierende Chemikalien beim ersten Waschen.

Geeignet für alle Allergiker.

Es gibt keine Kontraindikationen!

Jahresbedarf kostet etwa 2 €!

Dr.D. verwendet dies seit 20 Jahren als einziges Waschmittel!

## Zahnpflege

### Fluorzahnpaste

Fluorhaltige Zahnpaste oder Lackschicht über den Zähnen ist für Amalgamträger streng verboten, da Fluor die Aufnahme von Quecksilber und Zinn stark fördert. Fluor ist ein starkes Stoffwechselfgift, ermöglicht die Entstehung der gefährlichen und hochtoxischen Fluordioxinen.

Auch nach der Amalgamsanierung wird noch Amalgam aus der Schleimhaut aufgenommen.

Alternative ist reine Champagnerkreide aus dem Farbensgeschäft. Diese ist völlig ungiftig und spottbillig. Geeignet zum Reinigen einer Prothese oder Zahnsperre.

Bimssteinpulver bei heftigem Zahnbelag

### 2010 Zähneputzen gesund und spottbillig

1. Täglich mit reinem Kreidepulver, dem Hauptbestandteile aller Zahncremen, jedoch ohne die 16 Allergene, Geschmacksstoffe  
Kostet lebenslang 2 €, erhältlich als Chamoix Kreide im Malerbedarf
2. Bei Kalkanlagerung, Zahnstein, Teeverfärbung:  
Bimssteinpulver  
Kostet lebenslang 2 €, erhältlich auch im Malerbedarf  
Von beidem jeweils mit feuchter Zahnbürste aus dem Vorratsgefäß entnehmen.  
Geeignet für alle Allergiker.  
Es gibt keine Kontraindikationen!  
Beides darf verschluckt werden, ungefährlich für Kinder.  
Jahresbedarf kostet etwa 20 Cent!

Dr. D. verwendet dies seit 30 Jahren!

## Zahnprothese

### 2010 Prothesen Gewöhnung

Lieber Neffe,

sicher war es sehr ärgerlich, dass du über die Formaldehydallergie durch das umfangreiche Archiv deines Vaters alle Zahnwurzeln der Schneidezähne vergiftet hattest, so dass ein Zahn nach dem anderen ausfällt. Nicht vergessen werden darf, dass das frühere Amalgam u.a. zu Autoimmunkrankheiten geführt hatte, die sich jetzt gegen das Gehirn gerichtet hatten. Die Hirnschädigung äußert sich auch durch das Absterben der Hirnzähne. Oberstes Gebot ist, dass alle Metalle aus dem Kieferknochen entfernt werden, um die Autoimmunkrankheit zu bremsen. Dadurch sind bei Dir Titanimplantate streng verboten. Da in Deinem Fall die Pflichtkrankenkasse Titanimplantate zu 100 % übernimmt, ist dies für Dich besonders ärgerlich.

Es würde Dir auch nichts helfen, wenn Dir der Zahnarzt schriftlich bestätigt, dass Du durch Titan in diesem Eiterknochen keinen Alzheimer bekommen würdest. In Deinem dreidimensionalen CT sieht man ganz deutlich, dass der gesamte Oberkiefer-Knochen total vereitert ist.

Kein verantwortungsvoller Chirurg würde in einen Eiterknochen einen Fremdkörper einführen, weil er weiß, dass darin nichts hält. Vorher muss der Knochen erst ausheilen. Dazu brauchst Du unbedingt eine Oberkieferprothese – eventuell unter vorläufigem Belassen der Backenzähne.

Deine jetzigen Teilprothesen sind sehr ärgerlich, da sie:

- Verrutschen: die sichtbaren Zähne sind schief
- Darunter rutscht jede Nahrung
- Vieles klebt daran und reißt sie heraus
- Die Nachbarzähne „nackeln“ heraus
- Jeder schaut auf die künstlichen Zähne
- Die Prothese schmerzt stark
- Beim Herausfallen bricht sie leicht
- Beim Abbeißen zerbricht sie sofort
- Die Wurzeln der Brückenpfeiler gehen zu Grunde

Zahlreiche Jugendliche kannte ich, die bei Unfällen alle Schneidezähne verloren hatten. Wenn jemand anderer haftbar gemacht werden konnte, bekamen sie Implantate. Wenn nicht, bekamen sie Teilprothesen (s. oben)

oder Vollprothesen. Die Implantatempfänger blieben Dauerpatienten bei Zahnärzten, sie hatten immer Schmerzen. Etwa alle zwei Jahre mussten die Implantate ausgewechselt werden, weil sie entzündet waren, kippten oder nicht mehr passten.

Die Vollprothesen – Empfänger waren bei weitem glücklicher.

Nach einer Gewöhnungszeit von einigen Wochen (meist genügten die großen Ferien) hatten sie sich gewöhnt an:

- Sprechen ohne zischen
- Abspülen im Klo nach klebrigem Essen
- Aufbewahren nachts in einer Tasse neben dem Bett
- Statt abbeißen (Apfel, Kartoffel), mit Messer herunterschneiden
- Vor neuem Partnerkontakt (Zungenkuss) mit Kleber Prothese einkleben
- Nie von der Prothese reden
- Nie Prothese vorzeigen
- Vom grässlichen Unfall reden, nie von seinen Folgen.

Freunde oder Partner wollen möglich nichts davon erfahren, es bleibt ein Geheimnis. Nach einiger Zeit gewöhnt sich jeder daran.

Zahnärzte hassen Prothesenträger, sie sind der Tod einer wohlhabenden Zahnmedizin.

Hundertens habe ich von Deinem Opa, meinem Taufpaten erzählt, der mit 50 schwerst psychisch krank war und niemand konnte ihm helfen. Ein Studienkollege zog ihm binnen zwei Tage alle Zähne und verpasste ihm Prothesen, die er dann 45 Jahre lang trug. Er wurde völlig gesund, sehr dynamisch, herrisch und konnte alles essen und beißen. Diesbezüglich war er mein größtes Vorbild.

### **2010 Prothesen Entgiftung für Notfall selbst entwickelt**

Im Finanzcrash müssen Allergiker selbst für sich sorgen.

Da ein Allergiker nach dem Ziehen seiner Allergieazähne auf Eiter oft Jahre benötigt, bis er seine Allergien im Griff hat und meist auf jedes Fremdmaterial im Mund allergisch reagiert, erlebt er die gleichen Symptome wieder, die ihn vorher zur Sanierung gedrängt hatten.

Vor zehn Jahren gab es in Europa keinen einzigen Zahnarzt oder ein Zahnlabor, das sich um so Schwerkranke angenommen hätte. Fast alle Patienten sind binnen kurzem verstorben zumal sie jeden damals modernen Firlefan an ihrem Körper ausprobiert hatten.

Für eine Reihe meiner Lieblingspatienten versuchte ich mit meiner Prothese alle möglichen Methoden aus, um die Restmonomere, also die Kunststoffbrücken in der Oberfläche, die die Prothese zusammen halten, zu entfernen. Sie sind wichtig für die Elastizität, sollten jedoch nicht dicht auf der Oberfläche sitzen,

Dies ist ein zweischneidiges Schwert, da sie die Aufgabe haben, für Stabilität zu sorgen aber mit dem Nachteil der starken Allergisierung. Zuviel „Entgiftung“ bedeutet, die Prothese zerfällt in ihre Bestandteile, pulverisiert also. Viele Prothesen kann man daher nicht entgiften, sie zerfallen. Nur das Labor weiß, ob die Mikrowelle möglich ist.

Folgende Entgiftungsmethoden gibt es:

1. Mikrowelle 20 Min., macht das Hersteller Labor stets selbst, danach evtl.
2. Unterdruck Fa. Roth Olivenöl Ölbad- bio 20 Min (besetzt Hohlraum der ausgetriebenen Chemikalien), bis keine Bläschen mehr aufsteigen, alternativ über Nacht.

Geht nicht bei unbekanntem Material, im Gegensatz zur ungefährlichen **Eigenentgiftung**:

3. Kaliumpermanganat Lösung burgunderfarben, eine Stunde
4. Essig Essenz 30% 10 Min., treibt das braune Mangan wieder raus
5. Wasserstoffperoxid 30% 5 Min (auf Rezept 50 ml aus der Apotheke) oder

ungefährliche Tabletten mit Wasserstoffperoxid

6. Olivenöl bio - Ölbad bis keine Bläschen mehr aufsteigen über Nacht.

Es ist eine wahre Kunst, alle Methoden miteinander zu verbinden und aufeinander abzustimmen.

3-5 lockt die Giftstoffe an die Oberfläche, 6 entfernt sie davon.

Optimal ist die abgestimmte Kombination aller Methoden hintereinander.

Die Entgiftung „trennt Spreu vom Weizen“, es überlebt nur Qualität.

Den Effekt spürt man sofort, wenn man die Prothese in den Mund nimmt: nach 3-5 wird sie bitter, nach 6 ist sie angenehm neutral. Der Effekt hält anfangs ca.6 Monate an, später länger.

Das frühere Kochen der Prothese war völlig wertlos.

Alternative ist das von Aldi (oder im Internet) für 20 € vertriebene Ultraschall Gerät zum Reinigen von Prothesen, Brillen oder Schmuck. Seine Entgiftung ist schwächer und kürzer anhaltend als die Entgiftung mit Chemikalien. Bei schweren Allergien empfiehlt sich die Ultraschall Reinigung wöchentlich.

### **Am gesündesten sind alte Prothesen.**

Jeder Anschliff einer Prothese oder gar Einkleben eines Zahnes macht sie wieder hochgiftig.

Anfangs hatten wir alle Prothesen unserer Problempatienten selbst entgiftet. Es ist überhaupt kein Problem. Dadurch wissen wir, welche Prothese die Entgiftung überlebt. Geklebte zerfallen jedoch. Oft fallen schlecht eingefügte Zähne heraus. Man erkennt, ob eine Prothese ordentlich gebaut ist.

Kranke hatten stets ein Flickschusterwerk, was ihre Allergien verursachte. Eine ordentliche Prothese macht viel weniger Allergien. Die Allergie liegt meist am Pfusch der Zahnärzte! Je schlechter die Prothese desto mehr Allergien!

Bei jeder Prothesen Allergie muss man (so!) überprüfen, ob die Flickprothese daran schuld ist!

Wir sind froh, dass Labor Otto Huber als einzige in der Welt die Entgiftung übernimmt. Ich lasse Prothese mit Geld mit der Post dorthin schicken, die Prozedur dauert drei Tage, dann wird sie zurückgeschickt. T.08251-40000.

Zahnärzte und Kassen interessieren sich nach wie vor nicht für Allergiker („selbst schuld“, „Allergie gibt es nicht“, sind alle psychisch“, viel Arbeit, kein Geld).

**Die Kenntnis der Eigenentgiftung ist für das Ende der Finanzkrise, wenn es keine Zahnlabors mehr gibt, enorm wichtig!**

## Zahn ziehen

### **2010 Zähne selbst schmerzfrei gezogen**

Meine Erbtante, die vor dem Studium der Humanmedizin Zahnmedizin studiert hatte, führte die Zahnmedizin nicht aus, weil sie das Gesetz: „Amalgam für die Armen und Dummen und Gold für die Reichen“ Anfang des 20. Jahrhunderts nicht verkraftete, sie wurde Allgemeinärztin.

Sie erklärte mir, wie man früher selbst die Zähne schmerzfrei entfernte. Da die Zähne von einem Bänder-Apparat festgehalten werden, muss man diesen nur langsam lockern indem man den Zahn mit den Fingern schmerzfrei zuerst in eine Richtung drückt, dann in die andere, dann nach vorne und dann nach hinten. Dazwischen muss man jeweils einige Minuten warten, bis die Bänder locker bleiben. Man kann auch jeden Tag etwas machen, wenn es nicht eilt, denn die Wartezeit ist entscheidend. Wenn die Bänder gelockert sind, kann man den Zahn federleicht schmerzfrei senkrecht herausziehen.

So entfernte ich mir meine Milchzähne mit Riesenlöchern statt sie mit Amalgam füllen zu lassen. Bei den zweiten Zähnen half es auch- zur Vorbereitung vor den Zahnarzt Termin. Meine Mitschüler machten „Milchzahn Parties“, bei denen Milchzähne an „Chineser Fäden“ also kräftigem Zwirn gebunden wurden, das Fadenende an eine Türklinke gebunden wurde und unter großem Hallo die Türe zugeknallt wurde während der Siebenjährige gehalten wurde. Alle Beteuerten danach, dass „sie nichts gespürt hatten“.

Vor 20 Jahren nach meinem Einsatz in Bhopal sah ich in der Altstadt von Delhi wie „Bader“ auf der Strasse unter vielem Reden und Späßen auf diese Art binnen 15 Minuten den lachenden Kranken reihenweise völlig schmerzfrei die Zähne zogen.

Alles gilt für alle Zähne. Früher „verliehen“ wir die jeweils dafür gedachten Zangen zum Zähneziehen, bekamen aber keine einzige wieder zurück.

Heute kann man sie billig im Zahntechnik Bedarf kaufen. Allerdings tut dies auch jede Flachzange mit langen, gebogenen Enden.

Da keine schräge Gewalt auf den Zahn einwirkt, kann es auch nie zu Nervenschäden kommen.

Falls wirklich eine verfaulte Wurzel abbrechen sollte, was Zahnärzten sehr oft passiert, wird sie jeder Kieferchirurg gerne auf Kassenkosten entfernen.

Im Katastrophenfall kann dieses Wissen lebenserhaltend sein!