

## Zeitplan für die Ernährungsumstellung zur Ausheilung des Bluthochdrucks

von Dr. Johann Georg Schnitzer

begra110.doc/pdf

Friedrichshafen, im Jahr 2015

Sehr verehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

mit dem Buch "Bluthochdruck heilen - Risikofaktor Hypertonie, lebensbedrohend, aber heilbar!" - (im Internet unter <http://www.dr-schnitzer.de/bhd002.htm>) halten Sie den Schlüssel zur natürlichen Normalisierung Ihres Blutdrucks ohne Pillen in Händen. Jetzt kommt es darauf an, dass Sie auch den rechten praktischen Gebrauch davon machen.

Bluthochdruck ist der Hauptrisikofaktor für die Herz-Kreislauf-Krankheiten: Herzinfarkt, Hirn-schlag, Embolie. An diesen verstirbt jeder Zweite, das sind 50% der Bevölkerung.

Wenn Sie bereits einen erhöhten Blutdruck haben, der nur mit Pillen abgesenkt werden kann, liegt Ihr persönliches Risiko noch viel höher, nämlich bei etwa 95 %!

Diesem nahezu "todsicheren" Risiko zu entkommen, bietet die Statistik nur wenig erfreuliche alternative Abgänge an: Durch - bezogen auf die Gesamtbevölkerung, z. B. - Krebs (jeder vierte), Sonstiges (jeder 18. - Anämien, Meningitis, Darminfektionen, Grippe, Gewalteinwirkungen usw.); Leberzirrhose (jeder 43.), Unfälle (jeder 44.), Chronische Bronchitis (jeder 52.), Selbstmord (jeder 54.), Diabetes (jeder 56.), Kraftfahrzeugunfälle (jeder 57.), Altersschwäche (nur jeder 110!).

Wenn Sie einen Führerschein besitzen, wissen Sie bestimmt, wie wichtig ein korrekter Reifendruck für Ihr Leben und für Ihre Unversehrtheit ist, kontrollieren und korrigieren diesen bei jedem Tanken oder wenigstens alle 14 Tage. Ein korrekter Blutdruck ist fast 30-mal wichtiger für Ihr Leben und für Ihre Gesundheit. War Ihnen das bewusst? Wie oft kontrollieren Sie Ihren Blutdruck? Wenn er sich als zu hoch herausstellte, was haben Sie unternommen, um diesen zu normalisieren? (Pillen zählen nicht, sie mindern das Herz-Kreislauf-Risiko nicht).

Dieses Buch bietet wirksame Hilfe zu natürlicher Normalisierung des Blutdrucks an, weil es die Ursachen des erhöhten Blutdrucks aufzeigt, die so ausgeschaltet werden können, und weil es die Grundlagen natürlicher Gesundheit vermittelt, damit diese wieder hergestellt werden können.

Auf diese Weise kommen Sie nicht nur von den Pillen los, sondern verlassen auch die Risikozone der Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das ist aber noch nicht alles.

Vom optimalen Funktionieren Ihres Blutkreislaufs hängen Ihre gesamte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, die Sauerstoff- und Energieversorgung aller Gewebe und Organe einschließlich des Gehirns, und die Abwehrbereitschaft Ihres Immunsystems gegen Gifte, Allergene, Bakterien und Viren ab.

Die Optimierung Ihres Herz-Kreislaufsystems bedeutet daher eine Optimierung Ihrer Gesundheit und optimalen Schutz auch vor anderen chronischen und akuten Zivilisationskrankheiten und Infektionen. Es lohnt sich also mehrfach für Sie, diese Einstiegshilfe zu nutzen.

Allerdings: Halbe Sachen bringen nichts. "Wasch' mir den Pelz, aber mach' mich nicht nass!" funktioniert nicht. Vielmehr gilt hier, was schon der Entdecker der Homöopathie, Dr. Samuel Hahnemann, seinen Schülern (Ärzten) sagte: "Macht's nach - aber macht's *g e n a u* nach!"

Deshalb gebe ich Ihnen nachfolgend eine praktische Vorgehensweise an die Hand, die Ihnen hilft, Ihre natürliche Gesundheit vollständig und so zügig wie möglich wieder herzustellen. Ihre Aussichten auf Erfolg sind um so größer, je vollständiger Sie danach vorgehen.

Mit meinen besten Wünschen für Ihre Gesundheit und für ein langes und gesundes Leben

Ihr Dr. Johann Georg Schnitzer

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

## Vorbereitungsphase (planen Sie dafür 2-4 Wochen ab heute)

1. Notieren Sie täglich Ihren unter gleichen Bedingungen gemessenen Blutdruck. Notieren Sie die eingenommenen Medikamente und Dosierungen. Drucken Sie sich aus dem Internet Ihren Fragebogen zur Dokumentation Ihrer Ausgangslage und Ihrer Gesundung aus: <http://www.dr-schnitzer.de/inquiry2.html>
2. Lesen Sie das Buch "Risikofaktor Bluthochdruck, lebensbedrohend, aber heilbar!" gründlich, am besten zweimal. Parallel dazu beschaffen Sie sich die Küchengeräte und Zutaten, die Ihnen zur Umsetzung noch fehlen, wie eine Getreidemühle (mit Mahlsteinen aus Naxos-Basalt und Magnesit), eine Ankeimvorrichtung, eine Edelstahlraffel, und keimfähige Getreide und Samen: Sprießkornhafer (echten Nackthafer, keine "Haferkerne"), Weizen, Dinkel, Kichererbsen, Linsen, grüne Mungobohnen (alles in Bioläden und Reformhäusern erhältlich).
3. Fragen Sie Ihre(n) Arzt/Ärztin oder Therapeuten(in) - falls Ihnen diese Therapie nicht schon direkt vorgeschlagen wurde - ob sie die Therapieanleitung "Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie" besitzen und die Therapie kennen. Wenn nicht, testen Sie die Bereitschaft zur Kooperation durch Ausleihen der Therapieanleitung (über das Internet zu beschaffen: <http://www.dr-schnitzer.de/bhd004.htm>). Falls keine Bereitschaft: Suchen Sie in den Gelben Seiten des Telefonbuchs nach Zusatzbezeichnungen wie "Naturheilverfahren, Homöopathie", dann testen Sie erst telefonisch, danach wie oben beschrieben die Kooperationsbereitschaft. Machen Sie einen wöchentlichen Termin ab dem Tag des Beginns aus (für Blutdruckmessung, kleine Blutentnahme von 80-100 ml=ccm, Feststellung des Hämatokrit).

## Durchführungsphase (6-10 Wochen ab Beginn der Durchführung)

*Erste Woche:*

Erst nach diesem, die Ausgangssituation festhaltenden Termin, aber sofort danach, starten Sie mit der neuen Ernährung. Die ersten 1-3 Tage mit der "Getreidesuppendiät", danach gehen Sie zur "Schnitzer-Intensivkost" über. Täglich messen Sie Ihren Blutdruck und reduzieren die Medikamente dem Fortschritt entsprechend, in Abstimmung mit dem/der Behandler(in).

*Die nächsten 5-9 Wochen:*

Jeweils am gleichen Wochentag wieder Blutdruckmessung, soweit noch nötig Blutentnahme 80-100 ml, jede zweite Woche Feststellung des aktuellen Hämatokrit (wenn eine Abnahme auf 41 % erreicht ist, Ende der kleinen Blutentnahmen). Absetzen der restlichen Medikamente in Absprache mit dem/der Behandelnden. Fortfahren mit der "Schnitzer-Intensivkost".

*Stabilisierung des normal gewordenen Blutdrucks (weitere 6-10 Wochen):*

Sobald der Blutdruck ohne Pillen normal geworden ist (meist innerhalb von 6 - 10 Wochen dieser Maßnahmen), beginnt die Phase der Stabilisierung. Diese dauert etwa so lange, wie vorher die Normalisierung gebraucht hat, also meist weitere 6 - 10 Wochen. Zusätzlich zur "Schnitzer-Intensivkost" ist jetzt Vollkornbrot (noch ohne Aufstrich) aus keimfähigem, frisch gemahlenem Korn erlaubt. Jetzt tragen Sie bitte auch Ihre Erfolgsdaten in Ihren Fragebogen ein und schicken ihn ab (<http://www.dr-schnitzer.de/inquiry2.html>); Sie ermutigen damit andere, auch diesen Weg der Gesundung zu gehen. Ihre persönlichen Daten bleiben geschützt.

*Weiteres Verhalten:*

Übergang zu "Schnitzer-Normalkost", jedoch auf Dauer weitgehende Meidung tierischer Nahrungsmittel (auch der Milch und ihrer Produkte). 1 x wöchentlich Blutdruckkontrolle. Leichte Ausdauersportarten 2-3 mal wöchentlich.

Bei Bedarf Wiederholung des Therapieablaufs wie beschrieben.

Hinweis: Wenn auch der untere Blutdruckwert (normal = 80-85) erhöht ist, ist nicht nur der Strömungswiderstand (durch engere Gefäße und dickflüssigeres Blut) erhöht. Vielmehr steht das ganze Kreislaufsystem unter erhöhtem Innendruck aufgrund zu großer Blutfülle (auch diese hat ihre Ursache in der gleichen falschen, denaturierten und nicht artgerechten Zivilisationskost). Hier wirken die kleinen Blutentnahmen wahre Wunder!

Bitte liefern Sie mir (Lieferbedingungen siehe nächste Seite)

*Das Buch zur Selbsthilfe bei Bluthochdruck (essentieller Hypertonie)*

Exemplare **"Bluthochdruck heilen – Risikofaktor Hypertonie, lebensbedrohend, aber heilbar!"** 352 Seiten, à € 33,- / SFr 54,45

*Damit Ihr Arzt oder HP Ihre Gesundheit beschleunigen kann*

Exemplare **"Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie"** 80 Seiten, à € 26,- / SFr 42,90

*Das Buch zum Schutz vor und zur Selbsthilfe bei Diabetes Typ I und II*

Exemplare **"Diabetes heilen - biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen"**, 272 Seiten, à € 30,- / SFr 49,50

*Das eBook zum Schutz vor und zur Selbsthilfe bei Diabetes Typ I und II*

eBook (PDF) **"Diabetes heilen - biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen"**, 239 Seiten, à € 32,- / SFr 39,36

*Gebissverfall ist kein unabwendbares Schicksal - er kann dauerhaft gestoppt werden*

Exemplare **"Zahnprobleme und ihre Überwindung"**, 336 S., 125 Abb., à € 36,- / SFr 59,40

*Lebensqualität und Zivilisation: Was krank macht und das Leben verkürzt*

Exemplare **"Das volle Leben"** - wie man ein volles Leben lebt und gesund bleibt, 144 Seiten, à € 24,- / SFr 39,60

*Verhütung und Heilung von Krankheiten durch natürliche Gesundheit*

Exemplare **"Der alternative Weg zur Gesundheit"**, 336 Seiten, à € 32,- / SFr 52,80

*Warum Getreide für Gesundheit und Ernährung der Menschheit unentbehrlich sind.*

Exemplare **"Gesundheit Getreide Welternährung"** 416 Seiten, 18 Tabellen, 2 Tafeln, 32 Abbildungen, EUR 39,- / SFr 64,35

*Eiweißmast=Dopingfalle! Es geht anders viel besser und gesünder*

Exemplare **"Doping? Alternative Naturnahe Leistungskost"** 64 Seiten, à € 22,- / SFr 36,30

*"Lasst die Nahrung Eure Heilmittel sein!" (Hippokrates, 460-375 v. Chr.)*

Exemplare **"Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost"**, 144 Seiten, 14-Tage-Menüpläne, à € 33,- / SFr 54,45

*Wollten Sie nicht schon immer Ihr eigenes gesundes Brot backen können?*

Exemplare **"Backen mit Vollkorn"**, 10 Lektionen Back-Wissen, 14 Brot- und Gebäckarten, 96 Seiten, à € 23,- / SFr 37,95

Exemplare **Die Rezepte aus "Backen mit Vollkorn" auf 9 wasserfesten Tafeln** in einer Mappe; à € 32,- / SFr 52,80

*Informationen, die in den Mainstream-Medien nicht zu finden sind*

Exemplare **"Geheiminformationen"** zur Erhaltung der Gesundheit und zur Krankheit des Gesundheitssystems, 48 Seiten, à € 21,- / SFr 34,65

*Ist Kranksein Bürgerpflicht? Öffnen Sie Ihren Mitmenschen die Augen mit*

Exemplare **"Ist Gesundheit in der Zivilisation möglich?"** 48 S., A6. Einzeln nur zus. m. Buchbest. à € 4,- / SFr 6,60; ab 10 Expl. auch ohne Buchbest. à € 3,-/SFr 4,95, ab 50 Expl. à € 2,50/SFr 4,13, ab 100 Expl. à € 2,-/SFr 3,30

*Setzen Sie damit spielend eine gesundheitspolitische Kettenreaktion in Gang*

Kärtchen **"Bluthochdruck ist lebensbedrohend, aber heilbar!"**, Kreditkartenformat, à € 1,- / SFr 1,65 (Selbstkostenpreis) zus. mit Buchbestellung

*Jeder zweite Erwachsene leidet an Bluthochdruck. Helfen Sie mit dieser Information:*

Expl. **Info "Bluthochdruck heilbar!"**, 4 S. (kostenlos; nur mit Buchbestellg.)

Bitte geben Sie hier noch Ihre Anschrift und ggf. Ihr Konto an: ☞

**Einfache Bestellseite für Lieferungen innerhalb Deutschlands** per Lastschrift (Bankeinzug) und für **Lieferungen in die Schweiz** an dort ansässige Personen per Rechnung in SFr, zahlbar innerhalb 14 Tagen ab Rechnungsdatum mit beigelegtem Einzahlungsschein auf Schweizer Postkonto. Lieferung innerhalb Deutschlands porto- und versandkostenfrei; in die Schweiz auf schnellstem Postwege (Buch International), Versandkosten werden berechnet. **Bestellungen für Lieferungen weltweit** – mit weiteren Zahlmethoden zur Auswahl – über unseren Büchershop im Internet. **Rücksendung** bestellter Bücher nur postwendend, ungelesen, unbeschädigt, und ausreichend frankiert. USt-IdNr. DE208072511.

Stand Juli 2015. Gültig bis zum Erscheinen einer neueren Bestell-Liste. begra001.doc/pdf

**Bestellungen über das Internet:** <http://www.dr-schnitzer-buecher.de>

An  
Frau Azeb Schnitzer  
Buchauslieferung  
Zeppelinstr. 88  
D-88045 Friedrichshafen  
Deutschland - Allemagne

Auf Din A6 gefaltet, passt die Adresse in das Fenster eines C6 Briefumschlages

Bestellung per Fax: +49 (0)7541 398 561

**Absender:**

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Beruf/Funktion, c/o \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Stadt, Land \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Bei Bestellung per Bankeinzug tragen Sie bitte nachfolgend Ihre Daten ein:

Ich bestelle per (bitte ankreuzen)	<input type="checkbox"/> <b>Bankeinzug</b> (nur in D) <input type="checkbox"/> <b>SFr</b> (nur in CH)
Name des Kontoinhabers:	
Kontonummer oder IBAN:	
BLZ oder BIC:	
Name und Ort der Bank:	

Bitte prüfen Sie jetzt noch einmal nach, ob alle Daten vollständig und richtig sind.