Hilfe bei Schizophrenie (s. auch Psychosen / Psyche / Stimmungen):

Noni:
Nach Dr. Hochenegg ist Noni ein anerkanntes Heilmittel bei Schizophrenie, weil es den Gehirnstoffwechsel normalisiert.[1]

Blau beruhigt etc...:
Schon ab dem 19. Jahrhundert untersuchte man die Wirkung von bestimmten Raumfarben auf die Insassen. von Nervenkliniken. Grundsätzlich konnte man feststellen, dass Blau als Raumfarbe beruhigt und Rot anregt. Interessant ist der Einfluss von Gelb, der angsthemmend und aufmunternd wirkt, sowohl auf Depressive als auch auf **Schizophrene**.[2]

Niazin:
Viele Schizophrene konnten geheilt oder wenigstens gebessert aus amerikanischen Anstalten entlassen werden, wenn sie reichlich Niazin (Nicotinamid der Vitamin-B-Gruppe) erhielten, berichtet Dr. Davis.[3]

Zöliakiepatienten und Schizophrenie:
Eine amerikanische Fallkontrollstudie legt den Schluss nahe, dass Zöliakiepatienten ein erhöhtes Risiko haben, an Schizophrenie zu erkranken. In der Untersuchung wurden 5 Psychosekranke mit 25 gesunden Gleichaltrigen verglichen. Vier der Betroffenen sowie fünf der Mütter und drei Väter von Schizophreniekranken hatten vor der Erstmanifestation der Psychose eine Zöliakie-Behandlung erhalten. Rechnerisch ergab sich daraus für Patienten mit Zöliakie ein dreimal so hohes Schizophrenierisiko. Vermutlich liegt das Erkrankungsrisiko jedoch noch höher, schreiben die Autoren aus Baltimore und Aahaus im British Medical Journal. Denn nur etwa jeder siebte Patient, der die pathognomoischen (krankheitskennzeichnenden) Antikörper, d.h. Gliadin- bzw. Endomysium-Antikörper aufweist, entwickelt klinische Beschwerden.[4]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die Wirkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[5]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 219
[2] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 57
[3] Fritz Wiedemann: Biologisch leben – biologisch heilen, 1985, S. 253
[4] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 83
[5] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.

Schizophrenie ist Autoimmunerkrankung[6]

Vitamin D bei Schizophrenie und Depression:
Auch diese Krankheiten werden mit einem Vitamin-D-Defizit in Verbindung gebracht. Bei einer Studie wurde entdeckt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Schwangere und Kinder nötig war, um die Vitamin-D-Rezeptoren im Gehirn zu versorgen, die für die Entwicklung des Organs und die geistige Tätigkeit im späteren Leben unabdingbar sind.[7]

Quelle: Dr. Dr. Carl Pfeiffer in "Nährstoff-Therapie bei psychischen Störungen", Haug-Verlag, 1986

Verschiedene Lösungsvorschläge:
Dr. Pfeiffer war einer der Pioniere in der Verwendung von Mineralstoffen und Vitaminen zur Behandlung von als "psychisch" diagnostizierten Beschwerden.
Er berichtet im oben genannten Buch aber auch von älteren Beispielen:
1. Schon 1929 berichtet W. English aus Brockville, Ontario über die intravenöse Verabreichung von Manganchlorid bei 181 schizophrenen Patienten und beobachtete bei rund der Hälfte von ihnen eine Besserung.
2. Der dänische Arzt P.J.Reiter hatte schon 1927 bei 23 von 30 Patienten eine Besserung nach Mangangabe beobachtet.
3. Die beiden obigen Beispiele könnten (so Dr. Pfeiffer) durchaus nicht vom Mangan selbst, sondern von der dadurch verursachten Ausschwemmung von überschüssigem Kupfer herrühren. Eine der ersten Studien zum Thema "Kupfergehalt und Schizophrenie" stammt von Heilmeyer et al. (1941). Hier wurden bei 32 von 37 untersuchten schizophrenen Patienten erhöhte Kupferwerte nachgewiesen.
Solche Befunde zeigten sich auch in späteren Studien. Zur Abklärung, ob möglicherweise ein erhöhter Kupferwert mitverantwortlich für diese Erkrankung ist, empfiehlt sich eine Blutuntersuchung durch den behandelnden Arzt und bei erhöhten Kupferwerten eine Therapie mit Zink und Mangan.
4. Als weitere mögliche, lösungsfähige Ursache beschreibt Dr. Pfeiffer Fälle von Pyridoxin- (Vitamin B6-) und Zinkmangel. Auch hier wurde vor dieser Diagnose "Schizophrenie" diagnostiziert. Die Behandlung mit Vitamin B6 und Zink brachte jedoch rasche Besserung bis zur Ausheilung. Als Indikator für eine erhöhte Pyridoxin-Ausscheidung (und in Folge dessen Mangelzustände) beschreibt er hohe Kryptopyrrolwerte im Urin (bis 1000 Microgramm%).
5. Ein besonders drastischer Fall ist ebenfalls bei Dr. Pfeiffer beschrieben - er wurde jedoch bereits Dezember 1976 in der Zeitschrift "Current-Psychiatric Digest" veröffentlicht. Veröffentlicht wurde er von den Ärzten Stanton, Donald und Green, die am Psychiatric Institute of Columbia in South Carolina tätig waren.
In ihrer Fallbeschreibung handelt es sich um einen 18-jährigen Musikstudenten, der unter der sozialen Belastung des Colleges litt und bei seiner Aufnahme in einem kalifornischen Medical Center unter ständigen visuellen und akustischen Halluzinationen litt. Er sprach auf die üblichen Medikamente nicht an, jedoch wurde in einer Routineuntersuchung eine Erhöhung bestimmter Leberwerte und eine verlangsamte Hirnwellen-Aktivität festgestellt, die beide für Vitamin-B6-Mangel typisch sind. Nach einer ersten Serie von Elektroschock-Behandlungen kam es kurzzeitig zu einer Besserung, jedoch war er nach zehn Tagen genauso psychotisch wie zu Beginn und drohte, aus dem Fenster zu springen.
Da die üblichen Behandlungen ohne Erfolg blieben, entschloss man sich zu einer Untersuchung des Blutserums auf Mineralstoffe. Hier zeigte sich sein Zinkstatus um knapp die Hälfte unter dem Normwert, der Kupferstatus um 85% erhöht.
Nach nur zwei (!) Tagen Zufuhr von Zink und Vitamin B6 wurde der Patient ruhig und bewusstseinsklar, konnte sein verschlossenes Zimmer verlassen und sich mit anderen Patienten treffen. Nach einem Monat war er auch emotional vollkommen normal. Bei einer Nachuntersuchung nach einem Jahr fühlte er sich wohl, sein Zinkspiegel war zwar nach wie vor zu niedrig, der Kupferspiegel jedoch normal. Er nahm weiterhin täglich seine Zink- und Vitamin B6-Dosis. Offensichtlich hatte der starke Stress die vermehrte

---

[6] http://www.youtube.com/watch?v=iRAox6JEhdc
[7] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html

Ausschwemmung von Zink und Vitamin B6 aus dem Körper ausgelöst und das klinische Bild einer Schizophrenie hervorgerufen.[8]

Vitamin D:
Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, Depression oder an Schizophrenie zu erkranken.[9]

Nährstoffe:
Seit langem ist bekannt, dass ein relativer Mangel an bestimmten Vitaminen (z.B. Vitamin B1) schwerste 'Schizophrenie'- ähnliche Störungen bewirken kann. Die richtige Arznei wäre dann nicht irgendein Neuroleptikum, sondern hochdosierte Zufuhr von Vitamin B1.[10]

Sapote
Dr. Hochenegg therapiert Patienten mit paranoider Schizophrenie, die unter Aggressionen leiden, mit Sapote. Er püriert 3 Früchte in einem Liter Milch oder Kokosmilch. Dazu kommen Honig und Zitronensaft zur Geschmacksverbesserung. Davon trinken Patienten während aggressiver Phasen zweimal täglich einen halben Liter.[11]

Stressgeruch bei Schizophrenie:
So wie körperliche Krankheiten riechen, können auch psychische Belastungen und Erkrankungen einen bestimmten Geruch erzeugen, sagt Primar Dr. Marcus Franz. Bei chronischen Stresszuständen wird beispielsweise das Stresshormon Adrenalin vermehrt produziert, was wiederum die Schweißproduktion der sogenannten apokrinen Drüsen anregt und auf diese Art und Weise den typischen Angst- und Stressgeruch erzeugt. Derselbe Mechanismus setzt sich bei Schizophrenie in Gang – mit denselben Folgen: der Entstehung von starkem Schweißgeruch.[12]

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren:
Im September 2014 veröffentlichte Proceedings of the National Academy of Sciences eine Studie, derzufolge Vitamin D im Zusammenspiel mit Neurotransmittern eine Gehirnregion neu beleben kann, die für Erinnerungen und Lernen zuständig ist. So wird der Verlust von Wissen gebremst. Ebenfalls 2014 veröffentlichte das Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism eine Studie, derzufolge ein Vitamin-D-Mangel möglicherweise das Risiko einer Schizophrenie verdoppelt.
In unterschiedlichen Studien wurden höhere Omega-3-Werte mit stärkerem Wohlbefinden und einem geringeren Auftreten von psychischen Störungen in Verbindung gebracht. 2010 veröffentlichte das Journal of Clinical Psychiatry eine umfassende Untersuchung, derzufolge bei Patienten, die an Angstzuständen litten und nicht auf Antidepressiva ansprachen, Omega-3 als Nahrungsergänzungsmittel Depressionssymptome deutlich lindern konnten.
Der Körper produziert auf natürliche Weise Vitamin D, wenn er dem Sonnenlicht ausgesetzt wird, während Omega-3-Säuren über die Nahrung aufgenommen werden.[13]

Warnung: Nikotin in der Schwangerschaft:
Nikotin-Exposition vor der Geburt beeinflusst die psychische Gesundheit von Kindern
Den meisten Frauen ist bewusst, dass Rauchen während der Schwangerschaft zu Risiken für das ungeborene Kind führen kann. Trotzdem rauchen in Europa und den USA nach Expertenschätzung 12 bis 25 Prozent der Frauen auch während der Schwangerschaft. In einer aktuellen Studie hat ein Forscherteam um Professor Alan Brown vom Columbia University Medical Center in New York nachgewiesen, dass hierdurch auch die

---

[8] http://www.loesungssammlung.de/bericht21.htm
[9] Worm, Heilkraft D, S. 7
[10] http://www.josef-zehentbauer.de/Heilmethoden.html
[11] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm
[12] http://inge09.blog.de/2011/01/16/riecht-krankheit-zehn-beispiele-10376329/
[13] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/studie-sonnenlicht-und-fischoel-helfen-gegen-psychische-stoerungen.html

psychische Gesundheit des Nachwuchses gefährdet wird. Die Kinder entwickelten im späteren Leben deutlich häufiger eine Schizophrenie, wenn ihrer Mütter in der Schwangerschaft geraucht hatten.
In der aktuellen Studie untersuchten die Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen der pränatalen Nikotin-Exposition und der Schizophrenie bei den Nachkommen. Dabei stellten sie fest, dass durch hohen Nikotin-Konsum der Schwangeren das Risiko einer späteren Schizophrenie bei den Kindern um bis zu 38 Prozent erhöht ist. Rauchende Schwangere gefährden demnach massiv die psychische Gesundheit ihrer Kinder. Die Ergebnisse der Studie wurden in der Fachzeitschrift „American Journal of Psychiatry" veröffentlicht.[14]

Schizophrenie: Die Rolle der Plazenta:
Vorgeburtliche Komplikationen erhöhen die Aktivität von Risikogenen im Mutterkuchen
Folgenreiches Zusammenspiel: Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen erhöhen womöglich das Risiko für eine genetisch bedingte Schizophrenie des Kindes. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Plazenta, wie eine Studie offenbart: Zeigt der Mutterkuchen Anzeichen von Stress, werden mit der psychischen Störung assoziierte Risikogene dort vermehrt abgelesen. Bei Schwangerschaften mit Jungen sind die fraglichen Gene besonders aktiv - dies könnte erklären, warum Männer zwei- bis viermal so häufig erkranken wie Frauen.
Während der Schwangerschaft ist das Kind über die Plazenta mit der Mutter verbunden.
Schizophrenie ist eine psychische Störung, bei der die Gedanken und Wahrnehmungen der Betroffenen im Vergleich zu gesunden Menschen stark verändert sind. Als Folge haben die Patienten häufig Probleme bei der Bewältigung von Alltagsaufgaben und im Umgang mit Anderen. Das Leiden betrifft rund ein Prozent der weltweiten Bevölkerung - eine Aussicht auf Heilung gibt es für diese Menschen bislang nicht.
Das liegt auch daran, dass über die biologischen Ursachen der Schizophrenie bisher nur wenig bekannt ist. Klar ist inzwischen allerdings: Sowohl pränataler Stress als auch eine gewisse genetische Veranlagung scheinen das Erkrankungsrisiko zu erhöhen. Wissenschaftler um Daniel Weinberger vom Lieber Institute for Brain Development in Baltimore und seine Kollegen haben nun untersucht, ob es womöglich einen Zusammenhang zwischen diesen beiden Faktoren gibt.
Fünffach höheres Risiko:
Für ihre Studie werteten die Forscher Daten von 2.038 Schizophrenie-Patienten und 762 gesunden Kontrollpersonen aus den USA, Europa und Asien aus. Für sämtliche Probanden lagen ihnen dabei sowohl Ergebnisse aus genetischen Tests vor als auch Informationen zum Schwangerschaftsverlauf sowie möglichen Komplikationen bei oder direkt nach der Geburt.
Die Analysen zeigten: ***Durch genetische Risikofaktoren allein scheint sich die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung nicht zuverlässig vorhersagen zu lassen. Dies ermöglicht erst ein zusätzlicher Blick auf die Phase im Mutterleib. Kam es zu vorgeburtlichen Komplikationen, erhöhte sich das Risiko, zu erkranken, demnach erheblich. So war das Risiko für eine genetisch bedingte Schizophrenie bei Probanden mit solchen Vorgeschichten fünffach höher als bei Studienteilnehmern mit ähnlichem genetischen Risiko, aber ohne Schwangerschaftskomplikationen.***
Mehr Stress, gesteigerte Genaktivität:
Wie kann das sein? Auf der Suche nach einer Antwort führten die Wissenschaftler weitere Untersuchungen durch. Dabei stellten sie fest: ***Im Gewebe von Plazenten aus komplizierten Schwangerschaften wurden Gene, die mit einem erhöhten Schizophrenie-Risiko assoziiert sind, offenbar vermehrt abgelesen.***
Und***: Je mehr Anzeichen von Stress dieses wichtige Verbindungsgewebe zwischen Mutter und Kind zeigte, desto stärker waren diese Gene aktiv.*** Wie stark die fraglichen Gene aktiviert waren, hing jedoch auch vom Geschlecht des Kindes ab. So waren diese bei Schwangerschaften mit Jungen aktiver als bei Mädchen, wie das Team berichtet.
Zusammenhang zwischen Genen und Umwelt:
Das bedeutet, dass es einen biologischen Zusammenhang zwischen der Genaktivität und Umwelteinflüssen wie einer ***Schwangerschaftsvergiftung*** zu geben scheint - und dass die Plazenta dabei als eine Art Risikomediator dient. "Diese Erkenntnis rückt die Plazenta in den Fokus der Frage, ***wie Gene und Umwelt interagieren und auf diese Weise den Verlauf der Gehirnentwicklung beeinflussen"***, konstatiert Weinberger.

[14] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-rauchen-in-der-schwangerschaft-foerdert-schizophrenie-beim-kind-2016052466957

In Zukunft könnten die Ergebnisse nach Ansicht des Teams dabei helfen, das individuelle Risiko für mentale Erkrankungen besser abzuschätzen und womöglich schon im Mutterleib zu minimieren: Indem die Widerstandskraft und Gesundheit des Mutterkuchens gefördert wird.
Erklärung für Geschlechtsunterschiede: "Die Ergebnisse dieser äußerst interessanten und wichtigen Studie kommen nicht überraschend", kommentiert der nicht an der Untersuchung beteiligte Florian Rakers vom Universitätsklinikum Jena."Die Plazenta ist die wesentliche Schnittstelle zwischen Mutter und Kind und schon länger als Stressmediator bekannt. Richtungsweisend ist die Entdeckung ***einer erhöhten Expression von Risikogenen in männlichen Plazenten,*** da sie möglicherweise erstmals erklären kann, warum Schizophrenie bei Männern häufiger vorkommt als bei Frauen." (Nature Medicine, 2018; doi: 10.1038/s41591-018-0021-y)
(Nature Press/ Burness , 29.05.2018 - DAL)[15]

Aspartam -> zerfällt u.a. zu Phenylalanin:
Nun hat sich aber gezeigt, dass auch Menschen, die definitiv nicht von PKU gezeichnet sind, sondern einfach nur gerne mit Süßstoff gesüßte Limonaden genießen, große Mengen Phenylalanin im Gehirn anreichern können. Als Symptome treten daraufhin Kopfschmerzen und Gedächtnisverlust auf, aber auch emotionale Krankheiten wie heftige Stimmungsschwankungen, ***Depressionen bis hin zu Schizophrenie*** und einer Empfänglichkeit für Anfälle können zum Vorschein kommen - je nach Veranlagung und körperlicher Konstitution.[16]

Warnung: Rauchen und seelische Erkrankungen:
Psychische Erkrankungen durch Rauchen?
Rauchen scheint laut einer aktuellen Studie das Risiko für Depressionen und Schizophrenie zu erhöhen. Raucherinnen und Raucher haben demnach ein stark erhöhtes Risiko an diesen psychischen Erkrankungen zu leiden.
Bei der aktuellen Untersuchung der University of Bristol wurde festgestellt, dass rauchende Menschen wesentlich häufiger an Depressionen und Schizophrenie leiden. Die Ergebnisse der Studie wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Psychological Medicine“ veröffentlicht.
Studie umfasste Daten von 462.690 Personen
Die umfangreiche Untersuchung analysierte die Daten von 462.690 Menschen. Die Teilnehmenden waren im Alter zwischen 40 und 69 Jahren. Acht Prozent der teilnehmenden Personen wurden als aktuelle Raucherinnen und Raucher definiert, 22 Prozent haben das Rauchen aufgegeben.
Raucher leiden häufiger an Depressionen und Schizophrenie
Es stellte sich heraus, dass rauchende Personen ein erheblich verstärktes Risiko haben an Depressionen und Schizophrenie zu erkranken. Diese Ergebnisse ergänzen die ohnehin schon äußerst umfangreiche Liste von negativen Auswirkungen des Rauchens.
Zusammenhang zwischen Rauchen und psychischen Erkrankungen?
Es konnten bei der Untersuchung keine direkten Beweise dafür gefunden werden, dass Rauchen Depressionen oder Schizophrenie verursacht, es wurde aber eine deutliche Verbindung festgestellt. Die veröffentlichten Ergebnisse deuten außerdem darauf hin, dass Menschen mit den oben genannten psychischen Erkrankungen eher mit dem Rauchen beginnen. Beweise dafür, dass Rauchen zu einer schlechten psychischen Gesundheit beiträgt, waren allerdings stärker, verglichen mit Beweisen dafür, dass eine schlechte psychische Gesundheit zum Rauchen führt.
Warum Nikotin psychische Erkrankungen begünstigen könnte
Nikotin scheint der Studie zufolge die Dopamin- und Serotoninrezeptoren im Gehirn zu hemmen. Dopamin und Serotonin regulieren unsere Emotionen und tragen zum Wohlbefinden bei. Dies wäre eine mögliche Erklärung dafür, warum Rauchen psychische Erkrankungen begünstigt.
Maßnahmen zur Einschränkung des Rauchens sind nötig
Gerade rauchende Menschen mit psychischen Erkrankungen sollten besser unterstützt werden, um das Rauchen aufzugeben. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden bei Bemühungen zur Reduzierung der Raucherprävalenz oft nicht ausreichend berücksichtigt. Die Studie deutete darauf hin, dass größere

---

[15] http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-22777-2018-05-29.html
[16] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ia-aspartam-suessstoff.html

Anstrengungen unternommen werden müssen, um Menschen davon abzuhalten, überhaupt mit dem Rauchen anzufangen. Auch die Rauchentwöhnung müsse weiter gefördert werden, um negative Auswirkungen für Psyche und körperliche Gesundheit zu verhindern.

Weitere Erkrankungen durch das Rauchen von Tabak

Die Toxizität von Tabak kann schlimme Folgen für die menschliche Gesundheit haben. Es ist beispielsweise bekannt, dass Rauchen unter anderem Lungenkrebs, Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes verursacht. Jedes Jahr sterben auf der ganzen Welt viele Menschen an den Folgen des Rauchens. Der aktuelle Krebsatlas gibt zudem bekannt, dass 24 Prozent aller Krebserkrankungen weltweit in Verbindung mit dem Rauchen stehen.

So lässt sich die Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Erkrankungen verbessern

Rauchen ist der größte einzelne Faktor für die durchschnittliche Verkürzung der Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und führt zu einer verkürzten Lebenserwartung von zehn bis zwanzig Jahren. Zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine gute Möglichkeit zur Erhöhung der Lebenserwartung.[17]

Achtung: Blei macht schizophren[18]

[17] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/depressionen-und-schizophrenie-raucher-erkranken-haeufiger-20191106500964

[18] https://www.youtube.com/watch?v=nMbTMnUv9_k&list=PLWzccsezPgzZSxdyep1DED9FPjnfWUDiY&index=2 (Joachim Mutter)