

Diagnose Krebs?

ROMAN SCHREIBER

**Diagnose
KREBS ?**

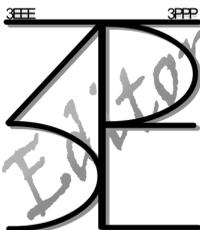
**Diagnóstico
CÁNCER ?**

**Diagnosis
CANCER ?**

3E/3P-Editor, Juice Clinic, Manhattan Juice Clinic, MJC, and the MJC logo



are registered trademarks of Olymp Business Consulting, Inc.



3 - P - Verlag - PPP
Pleasure - Publisher - Porto
Plesir - Publication - Paris

3 - E - Verlag - EEE
Exeter - Edition - England
Exquisit - Edicion - Espana

Pictures by
Dr. Roman Schreiber

Kirchhundem, Sauerland, Deutschland
15. April 2018
Malcocinado, Extremadura, Spanien
25. Januar 2024

Inhaltsverzeichnis / Tabla de contenidos / Table of contents

Inhaltsverzeichnis	3
Tabla de contenidos	3
Table of contents	3
Über den Autor Roman Schreiber	7
Inzwischen lautet der Text etwas anders:	9
Mientras tanto, el texto dice de manera ligeramente diferente: Sobre el autor Roman Schreiber	11
In the meantime, the text reads slightly differently: About the author Roman Schreiber	13
Vorwort am 15. April 2018	15
Prólogo el 15 de abril de 2018	16
Foreword on April 15, 2018	17
Vorwort am 25. Januar 2024	18
Prólogo el 25 de enero de 2024	19
Foreword on 25 January 2024	20
Ich will mich mal erinnern	21
Quiero recordar	27
I want to remember	33
Diagnose Krebs?	40
¿Diagnóstico de cáncer?	44
Cancer diagnosis?	48
In Gedanken bei 'So weit die FüÙe tragen'	51
En pensamientos 'Hasta donde te lleven tus pies'	54
Thoughts on 'As far as your feet will carry you'	57
Und was ist mit der Lymphe?	60
¿Y qué pasa con la linfa?	62
And what about lymph?	63
Schwarzkümmelöl	64
Aceite de comino negro	69
Black Cumin Oil	74
Ein Zwischenfazit	79

Conclusión provisional	80
An interim conclusion	82
Wer war denn mit verantwortlich, für dieses kleine Buch?	83
¿Quién fue en parte responsable de este pequeño libro?	87
Who was partly responsible for this little book?	90
Ein paar Tage weiter	93
Unos días más allá	94
A few days further	95
Und wie steht es heute mit der Gesundheit?	95
¿Y qué pasa con la salud hoy?	99
And what about health today?	102
Ein Jahr weiter, es ist der 2. Dezember 2019	105
Un año después, es el 2 de diciembre de 2019	108
One year further, it's December 2, 2019	110
Inzwischen schreiben wir 2024	112
Mientras tanto, estamos en 2024	117
In the meantime, it's 2024	121
Wenn Sie Interesse am kompletten Werk des Dr. Roman Schreiber haben...	126
Si estás interesado en el trabajo completo del Dr. Roman Schreiber tiene...	126
If you are interested in the complete works of Dr. Roman Schreiber...	126
Acht zuletzt erschienene Bücher	126
Ocho libros publicados más recientemente	126
Eight most recently published books	126
468.) Es gibt nur eine Sache die größer ist als die Liebe zur Freiheit: Der Hass auf die Person, die sie dir wegnimmt.	127
468.) Solo hay una cosa más grande que	

eso amor a la libertad: odio a la persona que ella te quita.	128
468.) There's only one thing bigger than that love of freedom: hatred of the person that she takes away from you.	129
497.) Heißes Eisen - Straßenfest	131
497.) Hierro Caliente - Festival Callejero	132
497.) Hot Iron - Street Festival	133
505.) Kriegserklärung an alle doofen...	135
505.) Declaración de guerra a todos los estúpidos...	136
505.) Declaration of war on all stupid...	137
512.) Wohin geht Dein Weg, Azuaga?	139
512.) ¿A dónde vas, Azuaga?	140
512.) Where are you going, Azuaga?	142
521.) Einiges Kurioses - Algunas rarezas	144
521.) Algunas curiosidades - Algunas rarezas	145
521.) Some Curiosities - Algunas rarezas	145
533.) Nach der kriminellen Unterbrechung	147
533.) Después de la interrupción penal	148
533.) After the Criminal Interruption	150
561.) Deutschland am Abgrund	152
561.) Alemania al borde del abismo	154
561.) Germany on the brink	155
563.) Der große Maskenbetrug	158
563.) El Gran Fraude de la Máscara	159
563.) The Great Mask Fraud	161

Diagnose Krebs?

Roman Schreiber



...erst lesen, dann kritisieren...
... primero lee, luego critica...
... first read, then criticize...



... schon einmal selbst ein paar Zeilen
auf's Papier gebracht?

... ¿alguna vez has puesto algunas líneas
en papel tú mismo?

... have you ever put a few lines
on paper yourself?

Roman Schreiber

Roman Schreiber wurde zwei Tage nach der Einführung der 'DM' in der Königin der Hanse geboren. (Am 23. Juni 1948 in Lübeck, Deutschland.) Nach Betriebswirtschaftsstudium am Bodensee, mehr als 20-jähriger Selbständigkeit, Übergabe seiner Deutschlandweit, manchmal auch weltweit aktiven Handelsfirma (an zwei Nachfolger, leider ein trauriger Flop! = Er hatte übersehen, dass aus zwei Nullen niemals eine Eins wird!), konnte er im 'jugendlichen Alter' von 44 sich nun ganz auf seinen Lebenstraum konzentrieren: zu schreiben. Weil er davor gearbeitet und gelebt hatte, als seien es mehr als 70 Jahre gewesen! Heute, auch schon wieder mehr als 25 Jahre weiter, des Reisens und Umziehens immer noch nicht müde geworden, wirklich auf die 70 zugehend (!), stets auf der Suche nach dem idealen Platz zum Altwerden, ist es tatsächlich nur noch eine Frage von wenigen Monaten, bis der geplante 38. Umzug vollzogen wird! Zum gerne Bleiben gehört ja auch, dass die Lebensbedingungen sinnvoll sind. Das gilt besonders für die Möglichkeit sich einzubringen in eine Gesellschaft, ebenso für das gezeigte Engagement belohnt (entlohnt) zu werden. Seine inzwischen 700 Videos zeigen (neben den so 'nebenbei' geschriebenen 750 Büchern), - die wichtigsten Beiträge, weil kreativsten, politischsten, sind sichtbar auf seiner 'Wolke7' - 'Microsoft-OneDrive', also der eigenen Internet-Seite <http://www.romanschreiber.com/> -, der 'große Rest' auf den noch verbliebenen Internet-Portalen Dailymotion und YouTube, und bei richtigem Hinhören ist das seit langem zu erkennen, wohin die Reise gehen soll. Eines ist klar, dieses Deutschland, dass ja nur aus 'wirtschaftlichen Vernunftgründen' als kleiner Zwischenschritt genutzt wurde, kann niemals wieder wirkliche Heimat werden und sein!

3-P-/3-E-Verlag-PPP/EEE, 15. April 2018

Inzwischen lautet der Text etwas anders:

Roman Schreiber

Roman Schreiber wurde zwei Tage nach der Einführung der 'DM' in der Königin der Hanse geboren. (Am 23. Juni 1948 in Lübeck, Deutschland.) Nach Betriebswirtschaftsstudium am Bodensee, mehr als 20-jähriger Selbständigkeit, Übergabe seiner Deutschlandweit-, manchmal auch Weltweit aktiven Handelsfirma (an zwei Nachfolger, leider ein trauriger Flop! = Er hatte übersehen, dass aus zwei Nullen niemals eine Eins werden kann!), konnte er im 'jugendlichen Alter' von 44 sich nun ganz auf seinen Lebenstraum konzentrieren: zu schreiben. Weil er davor gearbeitet und gelebt hatte, als seien es mehr als 70 Jahre gewesen! Heute, genau 30 Jahre weiter, des Reisens und Umziehens immer noch nicht müde geworden, obwohl inzwischen tatsächlich 75 Jahre alt geworden (!), stets auf der Suche nach dem idealen Platz zum Altwerden, war es doch nur eine Frage der Zeit, wann das zuvor bewohnte Häuschen im sauren Land endlich verlassen werden und der geplante 38. Umzug vollzogen werden konnte!

Besondere Umstände verhinderten ein früheres Aufbrechen. Ganz besondere Umstände ließen es dann aber endlich doch Realität werden!

Zum gerne Bleiben gehört ja auch, dass die Lebensbedingungen sinnvoll sind. Das gilt besonders für die Möglichkeit sich einzubringen in eine Gesellschaft, ebenso für das gezeigte Engagement belohnt (entlohnt) zu werden. Das war vom ersten Tag an zwar gewollt, aber vom 'zweiten Tag' durch den besonderen Charakter der Sauerländer verhindert worden! Die inzwischen mehr als 900 Video-Produktionen, - die

wichtigsten, weil kreativsten, politischsten, sind sichtbar auf der 'Wolke7' - 'Microsoft-OneDrive', also auf meiner eigenen Internet-Seite <https://romanschreiber.info>, der 'große Rest' dazu auf dem noch verbliebenen Internet-Portal YouTube, zeigen, und bei richtigem Hinhören war doch stets zu erkennen, wohin die Reise gehen soll. Eines ist klar, dieses Deutschland, dass ja nur aus 'wirtschaftlichen Vernunftgründen' als kleiner Zwischenschritt genutzt wurde, konnte niemals wieder wirkliche Heimat werden und sein! - Die echte Direkte Demokratie muss überall installiert werden! Da werde ich doch wohl noch ein Plätzchen finden, wo die Menschen diesen Ideen gegenüber etwas aufgeschlossener, am Ende vielleicht dankbarer sind!? ... Und, genau diesen Platz scheinen wir inzwischen gefunden zu haben! Zumindest habe ich einmal der offiziellen Adresse 'Calle 1. Mayo 50' noch 'Plaza de la Democracia Directa' hinzugefügt!

Ihr

Dr. Roman Schreiber



3-P-/3-E-Verlag-PPP/EEE, Malcocinado, Spanien
24. Januar 2024

Mientras tanto, el texto dice de manera ligeramente diferente:

Roman Schreiber

Roman Schreiber nació dos días después de la introducción del 'DM' en la Reina de la Liga Hanseática. (23 de junio de 1948 en Lübeck, Alemania.) Después de estudiar administración de empresas en el lago de Constanza, más de 20 años de trabajo por cuenta propia, entregando su empresa comercial (a dos sucesores, ¡desafortunadamente un triste fracaso! = ¡Había pasado por alto el hecho de que dos ceros nunca pueden convertirse en uno!), ahora podía concentrarse por completo en su sueño de toda la vida a la "edad juvenil" de 44 años: escribir. ¡Porque antes de eso, había trabajado y vivido como si hubieran pasado más de 70 años! Hoy, exactamente 30 años después, todavía no me canso de viajar y mudarme, aunque mientras tanto he cumplido 75 años (!), siempre buscando el lugar ideal para envejecer, ¡era solo cuestión de tiempo que finalmente se pudiera dejar la cabaña anteriormente habitada en el país ácido y se pudiera completar la mudanza número 38 planificada! Circunstancias especiales impidieron una salida anticipada. Sin embargo, circunstancias muy especiales finalmente lo hicieron realidad. Parte de estar feliz de quedarse es que las condiciones de vida tienen sentido. Esto es especialmente cierto para la oportunidad de participar en una sociedad, así como para ser recompensado (recompensado) por el compromiso mostrado. Esto fue intencional desde el primer día, pero fue impedido desde el "segundo día" por el carácter especial de los sauerlandeses. Mientras

tanto, más de 900 producciones de video, - las más importantes, porque las más creativas, las más políticas, son visibles en el 'Wolke 7' - 'Microsoft-OneDrive', es decir, en mi propio sitio de Internet <https://romanschreiber.info>, el 'gran resto' en el portal de Internet restante YouTube, y con una buena escucha siempre fue posible ver hacia dónde debía ir el viaje. Una cosa está clara, esta Alemania, que solo se utilizó como un pequeño paso intermedio por "razones económicas", ¡nunca podría volver a ser un verdadero hogar! - ¡La verdadera democracia directa debe instalarse en todas partes! Supongo que encontraré un lugar donde la gente tenga una mente un poco más abierta sobre estas ideas, ¡tal vez más agradecida al final! ... ¡Y ese es exactamente el lugar que parece que hemos encontrado mientras tanto! ¡Al menos una vez agregué 'Plaza de la Democracia Directa' a la dirección oficial 'Calle 1. Mayo 50'!

Atentamente,

Dr. Roman Schreiber



3-P-/3-E-Verlag-PPP/EEE,
Malcocinado, España 24 de enero de 2024

In the meantime, the text reads slightly differently: Roman Schreiber

Roman Schreiber was born two days after the introduction of the 'DM' in the Queen of the Hanseatic League. (June 23, 1948 in Lübeck, Germany.) After studying business administration at Lake Constance, more than 20 years of self-employment, handing over his trading company (to two successors, unfortunately a sad flop! = He had overlooked the fact that two zeros can never become one!), he was now able to concentrate entirely on his lifelong dream at the 'youthful age' of 44: to write. Because before that, he had worked and lived as if it had been more than 70 years! Today, exactly 30 years later, still not tired of travelling and moving, although in the meantime I have actually turned 75 years old (!), always looking for the ideal place to grow old, it was only a matter of time when the previously inhabited cottage in the acid country could finally be left and the planned 38th move could be completed! Special circumstances prevented an earlier departure. However, very special circumstances finally made it a reality! Part of being happy to stay is that the living conditions make sense. This is especially true for the opportunity to participate in a society, as well as to be rewarded (rewarded) for the commitment shown. This was intentional from the first day but was prevented from the 'second day' by the special character of the Sauerlanders! The meanwhile more than 900 video productions, - the most important, because the most creative, the most political, are visible on the 'Wolke7' - 'Microsoft-OneDrive', i.e. on my own Internet site <https://romanschreiber.info>, the 'large rest' on the

remaining Internet portal YouTube, and with a good listen it was always possible to see where the journey should go. One thing is clear, this Germany, which was only used as a small intermediate step for 'economic reasons', could never become and be a real home again! - Real Direct Democracy must be installed everywhere! I guess I'll find a place where people are a little more open-minded about these ideas, maybe more grateful in the end!? ... And, that's exactly the place we seem to have found in the meantime! At least once I added 'Plaza de la Democracia Directa' to the official address 'Calle 1. Mayo 50'!

Yours,

Dr. Roman Schreiber



3-P-/3-E-Verlag-PPP/EEE,
Malcocinado, Spain January 24, 2024

Vorwort am 15. April 2018

Seit einiger Zeit quält mich ein Schwindelgefühl. Nicht immer, aber immer öfter. Es kann ja nicht sein, was nicht sein darf, so denke ich. Und doch erinnere ich die Worte meiner Frau, vor einigen Jahren, als ich mich mehr zum Spaß und auch, um unberechtigt hohe geleistete Beitragszahlungen im österreichischen Gesundheitssystem irgendwie 'auszugleichen', ins Krankenhaus von Spittal legte. „Auch ein Arzt kann mal krank werden!“ Für einen Tag und eine Nacht nur, um einmal richtig untersucht zu werden, von Kopf bis Fuß. Der Krankenhausdirektor Dr. Gerald Bruckmann organisierte das alles prächtig für mich! Nur das mit dem Kopf gelang nicht, ich wollte in die richtige Röhre geschoben werden, das MRT-Gerät (Magnetresonanztomographie) war leider nicht einsatzfähig. Ok, ich hatte ja keine Probleme, wie überhaupt, man mir damals beste Gesundheit attestierte. Nur meine Husterei sollte ich doch einmal von einem Lungenspezialisten untersuchen lassen. Den fand ich ja auch in der Kapazität des Dr. Gernot Moder und wir waren uns schon vor der Untersuchung einig, dass das nur psychosomatische Störungen seien, die mit dem 'Ende meiner Mutter' auch bei mir ein Ende finden würden! So war es tatsächlich! Doch die Situation heute, ist anders. Ich fühle meine Nackenpartie und ich beschreibe so eine Art 'Knoten oder Gebilde' immer spaßig als Wanderdüne, wohl wissend, dass ich mich schon wundere, was da dieses Gebilde veranstaltet, denn es gehört dort wohl nicht hin!?

Ihr Dr. Roman Schreiber

Kirchhundem, Sauerland, Deutschland, 15. April 2018

Prólogo el 15 de abril de 2018

Desde hace algún tiempo, me atormenta una sensación de mareo. No siempre, pero cada vez más a menudo. No puede ser lo que no debería ser, creo. Y, sin embargo, recuerdo las palabras de mi esposa hace unos años, cuando fui al hospital de Spittal, más por diversión y también para "compensar" de alguna manera las contribuciones injustificadamente altas realizadas en el sistema de salud austriaco. "¡Incluso un médico puede enfermarse!" Durante un día y una noche solo para ser examinado adecuadamente, de la cabeza a los pies. ¡El director del hospital, el Dr. Gerald Bruckmann, organizó todo esto espléndidamente para mí! Solo que la cabeza no funcionaba, quería que me empujaran en el tubo derecho, la máquina de resonancia magnética (MRI) desafortunadamente no funcionaba. Ok, no tuve ningún problema, ya que en absoluto, se dijo que estaba en el mejor estado de salud en ese momento. Solo mi tos debe ser examinada por un especialista en pulmones. También lo encontré en calidad de Dr. Gernot Moder y acordamos incluso antes del examen que se trataba sólo de trastornos psicosomáticos que también terminarían conmigo con el "fin de mi madre". ¡Así fue realmente! Pero la situación hoy es diferente. Me siento el cuello y siempre describo en broma una especie de "nudo o formación" como una duna movediza, sabiendo muy bien que me pregunto qué está haciendo esta estructura, porque probablemente no pertenezca allí.

Atentamente, *Dr. Roman Schreiber*

Kirchhundem, Sauerland, Alemania, 15 de abril de 2018

Foreword on April 15, 2018

For some time now, I have been tormented by a feeling of dizziness. Not always, but more and more often. It can't be what shouldn't be, I think. And yet I remember my wife's words a few years ago, when I went to the hospital in Spittal, more for fun and also to somehow 'compensate' for unjustifiably high contributions made in the Austrian health system. "Even a doctor can get sick!" For a day and a night just to be properly examined, from head to toe. The director of the hospital, Dr. Gerald Bruckmann, organized all this splendidly for me! Only the head didn't work, I wanted to be pushed into the right tube, the MRI machine (magnetic resonance imaging) was unfortunately not operational. Ok, I didn't have any problems, as at all, I was said to be in the best of health at the time. Only my coughing should be examined by a lung specialist. I also found this in the capacity of Dr. Gernot Moder and we agreed even before the examination that these were only psychosomatic disorders that would also come to an end with me with the 'end of my mother'! That's how it really was! But the situation today is different. I feel my neck and I always jokingly describe a kind of 'knot or formation' as a shifting dune, knowing full well that I wonder what this structure is doing, because it probably doesn't belong there!?

Yours, *Dr. Roman Schreiber*

Kirchhundem, Sauerland, Germany, April 15, 2018

Vorwort am 25. Januar 2024

Seit ich mir dieses Thema vornahm, irgendwie ja sogar berechtigt, fast besorgt, ist unheimlich viel geschehen! Gesundheitlich nicht bei mir, aber bei vielen Menschen aus unserer Nähe! Ich will nicht aufzählen und mit dem Finger deuten „hättest Du doch gehört!“ - Sehr viele Menschen sind in einer kriminellen Impfkampagne in den Jahren 2020 - eigentlich bis heute, zum Opfer geworden! Statt Bekämpfung eines nicht nachgewiesenen 'Killer'-Viruses, Überleitung zum schnelleren Tod! Die Politiker, die dieses Verbrechen an der Menschlichkeit begingen, müssen alle noch ihre gerechte Strafe erhalten! - Selbst Obduktionen wurden verboten! Warum wohl? Ja, weil das Virus so gewaltig tobte! Nein, weil man dann diese Impfung entlarvt hätte! Ihr dummen Arschlöcher in den Positionen des Machtmissbrauchs! Natürlich ist in uns allen 'Krebs'. Jeder hat irgendwo ein Nest nicht perfekt versorgter Zellen, und das nennt die Wissenschaft dann 'Krebs'. Wenn also jemand verstirbt, man weiß nicht warum, dann war es 'der Krebs'! - So auch ziemlich aktuell hier im kleinen Nest Malcocinado. Dass die Impfungen den Krebs überhaupt erst ausgelöst haben, auf den Gedanken kommen die naiven Hinterbliebenen nicht! Die Ärzte sowieso nicht! - Meine Eigen-Diagnose fällt mit der Wanderdüne natürlich je nach Tagesform unterschiedlich aus. Manchmal denke ich, ist das Luder verschwunden, dann bereitet es mir stärkere Schmerzen als zuvor. Aber da ich ja nun immer noch lebe, muss ich dieses Buch auch einmal abschließen. Auf dem Weg zur Komplettierung, darf ich nicht von solchen Lächerlichkeiten aufgehalten werden!

Prólogo el 25 de enero de 2024

Desde que asumí este tema, de alguna manera incluso justificado, casi preocupado, ¡han pasado muchas cosas! No para mí en términos de salud, ¡sino para muchas personas cercanas a nosotros! No quiero enumerar y señalar con el dedo "¡si tan solo te hubieras enterado!" - Mucha gente se ha convertido en víctima de una campaña de vacunación criminal en 2020, ¡en realidad hasta hoy! En lugar de luchar contra un virus "asesino" no probado, ¡haz la transición a una muerte más rápida! ¡Los políticos que cometieron este crimen contra la humanidad deben recibir su justo castigo! - ¡Incluso se prohibieron las autopsias! ¿Por qué? ¡Sí, porque el virus estaba haciendo estragos tan violentamente! ¡No, porque entonces esta vacuna habría quedado expuesta! ¡Imbéciles estúpidos en las posiciones de abuso de poder! Por supuesto, hay "cáncer" en todos nosotros. Todo el mundo tiene un nido de células imperfectamente abastecidas en alguna parte, y esto es lo que la ciencia llama "cáncer". Así que si alguien muere, no sabes por qué, ¡fue 'el cáncer'! - Este es también el caso aquí en el pequeño nido de Malcocinado. ¡El hecho de que las vacunas desencadenaron el cáncer en primer lugar no se les ocurre a los ingenuos afligidos! ¡De todos modos, los médicos no lo hacen! - Por supuesto, mi autodiagnóstico con la duna cambiante varía dependiendo de cómo me sienta ese día. A veces pienso que si el bebé se ha ido, me causa más dolor que antes. Pero como todavía estoy vivo, tengo que terminar este libro. ¡En el camino hacia la finalización, no debo ser detenido por tal ridiculez!

Foreword on 25 January 2024

Since I took on this topic, somehow even justified, almost worried, an awful lot has happened! Not for me in terms of health, but for many people close to us! I don't want to list and point the finger "if only you had heard!" - A lot of people have become victims in a criminal vaccination campaign in 2020 - actually until today! Instead of fighting an unproven 'killer' virus, transition to faster death! The politicians who committed this crime against humanity must all receive their just punishment! - Even autopsies were banned! Why? Yes, because the virus was raging so violently! No, because then this vaccination would have been exposed! You stupid assholes in the positions of abuse of power! Of course, there is 'cancer' in all of us. Everyone has a nest of imperfectly supplied cells somewhere, and this is what science calls 'cancer'. So if someone dies, you don't know why, it was 'the cancer'! - This is also pretty much the case here in the little nest Malcocinado. The fact that the vaccinations triggered the cancer in the first place does not occur to the naïve bereaved! The doctors don't anyway! - Of course, my self-diagnosis with the shifting dune varies depending on how I feel on the day. Sometimes I think, if the babe is gone, then it causes me more pain than before. But since I'm still alive, I have to finish this book. On the way to completion, I must not be held back by such ridiculousness!

Ich will mich mal erinnern

Mein Vater starb auf dem Wege 71 Jahre alt zu werden. Seinen 70.ten Geburtstag beging er, von feiern war da schon nicht mehr die Rede, am 26. November 1981. Da hatte er bereits eine nicht wirklich durchgeführte Operation hinter sich, kurioserweise am Geburtstag meines Bruders, am 10. September und man nähte ihn nämlich schnell wieder auf dem Operationstisch zu, weil sich die Metastasen blitzartig in seinem kompletten Organismus ausbreiteten. Die Diagnose hieß also: Über kurz und gar nicht lang: Tod! Er war ja natürlich selber schuld! Oder ich sage es so: Er war der Hauptschuldige. Er rauchte Zeit seines Lebens wie ein Schlot! Hatte die braune Zeit und Stalingrad mitmachen dürfen, dann die zwei Jahre Entnazifizierung, also das tägliche Fahren von Lübeck nach Hamburg, morgens wohl vor 6 Uhr, um in einer Baubude den Tommis zu helfen, das Freischaufeln Hamburgs mitzuorganisieren. Danach der tägliche Ärger um aus dem Scherbenhaufen, dem verspäteten Eingreifen ins zivile Arbeitsleben, die Kurve dennoch einigermaßen zu bekommen und dabei noch ein braver, gradliniger Kerl zu bleiben. Magenoperationen schon 1960, usw., usw. Gelernt aus all dem natürlich nichts! Weißkittelhörig, obwohl er eigentlich der intelligenteste Mensch war, den ich erleben durfte, denn er wusste immer 'alles'! Er sprach im jugendlichen Alter fünf Sprachen, verdiente sich in den harten Jahren nach der ersten Weltwährungskrise 1928 mit Nachhilfeunterricht einiges an Taschengeld, wollte gar nicht Möbelschreiner werden, aber weil sein älterer Bruder das schon entschieden abgelehnt hatte, fühlte er sich verpflichtet, den

elterlichen Betrieb irgendwann weiterzuführen. Doch sein Vater, also mein Großvater, den ich nur kurz erlebte, veräußerte vor dem Hintergrund der Weltkrise die Firma und spielte danach nur noch Häusermakler... Dann kam die braune Zeit, in der er zum Glück noch eine kaufmännische Lehre abschloss, so hatte er es beim Neuanfang leichter, einen guten Arbeitsplatz zu finden. Ok, ich wollte gar nicht so viel von meinem Vater berichten. Ich wollte nur erinnern, dass er nicht viel älter geworden ist, als ich aktuell bin. Um ihn altersmäßig zu überholen, muss ich also zumindest bis möglichst Ende Oktober 2018 durchhalten, denn er verstarb am 10. März 1982, also vier Monate nach seinem 70.ten Geburtstag. Ja, befinde ich mich denn tatsächlich schon auf der Zielgeraden meines Lebens? Mein Bruder ist längst aus dem Rennen, den darf ich nicht zählen. Der verstarb schon 62-jährig. Auch ständig rauchend und ungesund lebend! Ohne Kriegserlebnisse, nur den täglichen Kleinkrieg in der Arbeitswelt, bzw. als er plötzlich verstarb, war er schon im Vorruhestand! Sein unheimlicher Coca-Cola-Genuss ließ seine Blutbahnen wohl gewaltig porös werden! Er starb an einem Riss der Aorta am Herzen. Meine Mutter hatte wohl bessere Gene. Die verstarb auch an Krebs, doch mit zuvor den gleichen 'gelebten' Idiotien. In einigen Büchern hatte ich mich auch über sie schon ausgelassen. Immerhin ist sie erst zehn Tage vor ihrem 91.ten Geburtstag am 12.12.2012 verstorben. Sie hätte heute noch leben können, wenn sie nur bewusster befolgt und gelebt hätte, was wir ihr boten, als wir sie zu uns ziehen ließen, zum Jahreswechsel 2009/2010. Soviel zu meiner direkten Familie, die mich also, wenn man so will, 'allein'

zurückließ. Ich erinnere mich an eine großartige Fernseh-Dokumentation in sechs Teilen, mit Spielfilmcharakter. 'Soweit die Füße tragen' wurde 1959 ein so genannter Straßenfeger. Wir hatten noch gar keinen Fernseher, aber Spielkameraden von meinem Bruder und mir, am Ende der Straße, die hatten einen Fernsehapparat. Ich sehe mich förmlich in deren Wohnzimmer sitzen, vielleicht sogar auf dem Boden, denn der Raum war gefüllt mit der kompletten Familie des 'Pipifax', wie wir den Knaben nannten. Mindestens zwei Schwestern, seinen Eltern... Es war gespenstisch dunkel im Raum, nur das schwarz/weiß Fernsehbild... Und dann diese Geschichte: Ein deutscher Kriegsgefangener, im Roman von Josef Martin Bauer heißt er Clemens Forell, tritt eine Flucht aus Sibirien an, die eigentlich der deutsche Lagerarzt Dr. Heinz Stauffer für sich selbst geplant hatte. Doch dieser hatte an sich selber Darmkrebs diagnostiziert und ihm war bewusst, dass er mit dieser Krankheit nicht mehr sehr lange zu leben hätte, die Strapazen einer so ungewöhnlichen langen Flucht ihn sicher nicht ans Ziel kommen lassen würden, also warum sollte er sich unnötig quälen? So suchte er unter seinen Patienten im Lager den Mann aus, den er für so ein Unternehmen am geeignetsten ansah: Clemens Forell. - Die Geschichte ist immer wieder fesselnd zu lesen und auch auf DVD anzuschauen. Beide Werke besitze ich und sie zeichnen ein Bild des 'guten Deutschen', der mit Nazi-Deutschland sehr wenig gemein hatte. - Aber darauf wollte ich mich hier weniger besinnen. Ich erinnere die Verzweiflung des Arztes, der so wundervoll alles bedacht hatte und doch nicht erfolgreich sein konnte,

weil er schwerkrank wurde. Der Schauspieler Wolfgang Büttner spielte so prächtig, man konnte seine Schmerzen mitfühlen, die Todesangst in seinem Gesicht sehen und in seiner Stimme den Sensenmann förmlich um die Ecke kommen hören, wirklich! Eine für mich unvergessene Darstellung des sich Bewusstmachens, wie es ist, wenn es plötzlich auf das Ende zugeht und man eigentlich noch längst nicht fertig ist, mit seinem Leben. = „Ich habe doch noch so viele Pläne, die alle umgesetzt werden sollen!“ So hatte auch der Dr. Stauffer geklagt! Und dann erinnere ich mich an einige eigene Gedicht-Verse, die ich schon im März 1971 verfasste:

Ich habe Angst
Aus meiner Nähe sind bislang nur wenige gegangen.
Doch wie wird mich der Schmerz
beim Ende meiner Lieben empfangen?
Ich benehme mich oft gegen sie gemein.
Doch ich liebe sie, ich brauche sie,
ich kann nicht ohne sie sein.
Ich habe Angst!

Damals lebte ich allein in der Nähe von Düsseldorf. Das erklärt noch nicht, warum ich zu solchen Gedanken kam. Meine Eltern lebten in Lübeck, mein Bruder in Köln. Meine Arbeit trieb mich, ich war besessen, wie immer. Ich hätte mich noch mehr vergnügen können, als ich es - für meine Verhältnisse - schon tat. Ja gut, ich war auf meinem Weg! Ohne wirkliche Freunde? Die musste ich ja zurück-lassen in Lübeck. Nur der Karriereleiter folgend, immer weiter hinauf... Ich wollte es doch so. Machte Einsamkeit mich krank? Ich empfand es damals ja nicht so. Wenn ich mich in diese

Zeit zurückbesinne, dann werde ich schon ein volles Programm gehabt haben, auch privat! Aber so richtige, sorglose Geborgenheit, wie in einer Familie? Ich weiß es nicht, ob mir das meine kleine Einzimmerwohnung in Kaarst bot? Nein, in dieser Zeit wird mich nur genervt haben, dass ich kurz nach der Wehrpflichtzeit mich erneut mit diesem System herumschlagen musste. - Achtzehn Monate hatte mir dieser Staat zuvor schon gestohlen und eigentlich ja viel mehr! Den Zorn, geradezu Hass gegen jede Uniform, jeden Uniformträger, das alles hinterließ in mir tiefe Spuren, die ganz sicher bis heute nachwirken! - Ich denke, die Spannungen mit so mancher Liebelei hinterließen wohl kaum ernste Spuren, so wie dann später, das Scheitern meiner ersten Ehe. Ja, dieser Person, also der ersten Ehefrau, verdanke ich ganz sicher neben geschätzten 1,5 Mio. Verlust (DM damals noch), ein ziemlich ramponiertes Nervenkostüm! Wenn einem das Herz gebrochen wird, dann klingt das zunächst so kitschig, weil das Herz nur ein Muskel ist, der nicht bricht... Aber wenn damit dann beinahe der totale wirtschaftliche Ruin eintritt, die Zerstörung der kompletten Existenz bedrohlich nahe rückt, dann kann das nicht ohne jede Folgen bleiben, nicht nur finanziell, nein, für immer! - Viele bis dahin verborgen gewesenen, kaum für möglich gehaltene negative Charaktereigenschaften traten danach zu Tage. Zorn, Wut, Rache, Angst. Ja, Existenzängste, weil man in einer Gesellschaft lebt, die nur das Geld achtet, das man besitzt, und weniger die Fähigkeit, es ehrlich zu verdienen. Die Menschen, die sich zuerst um ihr eigenes Wohl sorgten, weil sie meinten, Geld verloren zu haben, dieses wieder für sich

zurückzugewinnen, damit sie an mich glaubten, dass es ständig weitergeht. Das war nicht immer einfach und kostete viel Kraft und Nerven! Diese wahren Kämpfe hinterließen ganz sicher tiefe Spuren. - Ok, meine ungebrochene Energie, mein unbeugsamer Wille und Optimismus, 'es immer wieder zu schaffen', ließ keine Krankheiten zu, aber in mir wird sich schon etwas zusammengebraut haben! - Ich versuche hier nur möglichen Ursachen eines Krebsgeschwürs auf die Spur zu kommen. Krebs ist im allgemeinen Sprachgebrauch ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verwandter Krankheiten, bei denen Körperzellen unkontrolliert wachsen, sich teilen und gesundes Gewebe verdrängen und zerstören können. Krebs hat unterschiedliche Auslöser, die letztlich alle zu einer Störung des genetisch geregelten Gleichgewichts zwischen Zellzyklus (Wachstum und Teilung) und Zelltod (Apoptose) führen. - Wie ich es immer etwas lockerer formuliere, wenn sich kranke Menschen an mich wenden und Hilfe durch meine Manhattan-Saft-Therapie erhoffen: Es ist der Wettlauf zwischen den absterbenden und zu erneuernden Zellen, den wir so lange wie möglich gewinnen müssen, das ist unser Leben! (...Und das gelingt nur mit der richtigen Ernährung!) Wenn nach vielen Höhen und mancher Tiefe wie aus heiterem Himmel eine Lösung zur gesunden Lebensführung ins Haus geliefert wird, durch ein kleines Postpäckchen, das sechs Wochen Verspätung hatte, weil mit der Post zwischen Deutschland und Spanien offensichtlich nicht die beste Verbindung bestand, dann folgte ich diesem Wink und eigentlich auch dem einzigen Weg, 'ohne Zähne'

sinnvoll weiterzuleben. Die Geschichte habe ich längst öffentlich gemacht. Zu hören und zu lesen ist sie ('Du bist, was Du isst!'), aber tatsächlich haben frische Frucht- und Gemüsesäfte mir ja das Leben erhalten, dass nach dem letzten Besuch bei einem Zahnarzt in Andalusien zahnlos neu begann! - Die Kränkungen, die ich seit dieser Zeit erfahren musste, wollte ich, und werde ich wohl auch, wenn mir die Zeit noch bleibt, in einem separaten Buch niederschreiben. Die größte Enttäuschung meines Lebens ist wahrscheinlich auch der stärkste Auslöser für meinen Krebs. Denn wie ich immer betone, es ist erwiesen, jeder trägt 'seinen Krebs' in sich. Es ist nur eine Frage, wann und wo er ausbricht. Er nimmt sich die schwächste Stelle im Organismus. Oder anders ausgedrückt, dort, wo der Wettlauf zwischen der Erneuerung der absterbenden Zellen und dem Aufbau neuer, gesunder Zellen verloren wurde, dort breitet er sich aus, dann sprechen wir von Tumoren und die Leidensgeschichte beginnt erst richtig... meistens mit der festgestellten Diagnose.

Quiero recordar

Mi padre murió camino a los 71 años. Celebró su 70 cumpleaños el 26 de noviembre de 1981. Para entonces, ya se había sometido a una operación que en realidad no se había realizado, curiosamente el día del cumpleaños de mi hermano, el 10 de septiembre, y rápidamente fue cosido de nuevo en la mesa de operaciones, porque las metástasis se extendieron como un rayo por todo su organismo. Así que el diagnóstico fue: Más pronto y no por mucho tiempo: ¡muerte! ¡Por supuesto, fue su propia culpa! O lo diré de esta manera: él fue el principal culpable. ¡Fumó

como una chimenea toda su vida! Si se hubiera permitido participar en la era marrón y Stalingrado, entonces los dos años de desnazificación, es decir, el viaje diario de Lübeck a Hamburgo, probablemente antes de las 6 de la mañana, para ayudar a los Tommis en una choza de construcción para ayudar a organizar el desmonte de Hamburgo. Después de eso, la molestia diaria de salir del caos, la intervención tardía en la vida laboral civil, para llegar a cierto punto a la curva y seguir siendo un tipo bueno y sencillo. La cirugía gástrica ya en 1960, etc., etc. ¡Por supuesto, nada aprendido de todo esto! Audición de bata blanca, aunque en realidad era la persona más inteligente que tuve el placer de conocer, ¡porque siempre lo sabía todo! Hablaba cinco idiomas a una edad temprana, ganó bastante dinero de bolsillo en los duros años posteriores a la primera crisis monetaria mundial en 1928 con clases particulares y no quería convertirse en ebanista en absoluto, pero debido a que su hermano mayor ya lo había rechazado firmemente, se sintió obligado a continuar con el negocio de sus padres en algún momento. Pero su padre, mi abuelo, a quien conocí brevemente, vendió la empresa en el contexto de la crisis mundial y luego solo jugó a ser agente inmobiliario... Luego vino el período marrón, en el que afortunadamente completó un aprendizaje comercial, por lo que le fue más fácil encontrar un buen trabajo cuando comenzó de nuevo. Vale, no quería contarte mucho sobre mi padre. Solo quería recordarte que él no se hizo mucho mayor de lo que yo soy ahora. Para superarlo en términos de edad, tengo que aguantar al menos hasta finales de octubre de 2018, si es posible,

porque murió el 10 de marzo de 1982, cuatro meses después de cumplir 70 años. - Sí, ¿realmente ya estoy en la recta final de mi vida? Mi hermano hace tiempo que abandonó la carrera, no puedo contarlo. Murió a la edad de 62 años. ¡También fumar constantemente y vivir de manera poco saludable! Sin ninguna experiencia de guerra, solo la pequeña guerra diaria en el mundo del trabajo, o cuando murió repentinamente, ¡ya estaba en jubilación anticipada! ¡Su extraña indulgencia con Coca-Cola debe haber hecho que su torrente sanguíneo fuera tremendamente poroso! Murió por una rotura de la aorta del corazón. - Mi madre probablemente tenía mejores genes. Ella también murió de cáncer, pero con las mismas idioteces "vividas". Ya había hablado de ellos en algunos libros. Después de todo, murió solo diez días antes de cumplir 91 años, el 12.12.2012. Todavía podría haber estado viva hoy, si tan solo hubiera seguido y vivido más conscientemente lo que le ofrecimos cuando la dejamos mudarse con nosotros, a principios del año 2009/2010. Demasiado para mi familia inmediata, que me dejó, por así decirlo, "solo". Recuerdo un gran documental televisivo en seis partes, con el carácter de un largometraje. En 1959, 'As Far as Your Feet Carry' se convirtió en un llamado barrendero. Ni siquiera teníamos un televisor todavía, pero los compañeros de juego de mi hermano y yo, al final de la calle, tenían un televisor. Casi puedo verme sentado en su sala de estar, tal vez incluso en el suelo, porque la habitación estaba llena de toda la familia de 'Pipifax', como llamábamos al niño. Al menos dos hermanas, sus padres... Estaba inquietantemente oscuro en la

habitación, solo la imagen de la televisión en blanco y negro ... Y luego esta historia: Un prisionero de guerra alemán, que en la novela de Josef Martin Bauer se llama Clemens Forell, comienza una fuga de Siberia, que el médico de campo alemán Dr. Heinz Stauffer había planeado para sí mismo. Pero él mismo se había diagnosticado cáncer de colon y era consciente de que no tendría que vivir con esta enfermedad por mucho tiempo, que las tensiones de un vuelo tan inusualmente largo ciertamente no le permitirían alcanzar su objetivo, así que ¿por qué debería torturarse innecesariamente? Así que eligió de entre sus pacientes en el campo al hombre que consideraba más adecuado para tal empresa: Clemens Forell. - La historia siempre es cautivadora de leer y también de ver en DVD. Poseo ambas obras y pintan un cuadro del "buen alemán" que tenía muy poco en común con la Alemania nazi. - Pero no quería centrarme en eso aquí. Recuerdo la desesperación del médico, que había pensado en todo tan maravillosamente y sin embargo no pudo tener éxito porque se enfermó gravemente. El actor Wolfgang Büttner interpretó tan espléndidamente que podías sentir su dolor, ver el miedo a la muerte en su rostro y escuchar a la Parca literalmente doblando la esquina con su voz, ¡de verdad! Para mí, es una representación inolvidable de tomar conciencia de lo que es cuando el final se acerca de repente y en realidad estás lejos de terminar con tu vida. = "¡Todavía tengo tantos planes, todos los cuales necesitan ser implementados!" ¡Así se había quejado el doctor Stauffer! Y entonces recuerdo algunos de mis propios versos de poemas que escribí en marzo de 1971:

Tengo miedo.
Hasta ahora, solo unas pocas personas se han ido
cerca de mí.
Pero, ¿cómo me hará el dolor?
¿Al final de mis seres queridos?
A menudo me comporto mal con ellos.
Pero la amo, la necesito
No puedo estar sin ellos.
¡Tengo miedo!

En ese momento, vivía solo cerca de Düsseldorf. Eso no explica por qué se me ocurrieron tales pensamientos. Mis padres vivían en Lübeck, mi hermano en Colonia. Mi trabajo me impulsaba, estaba obsesionado, como siempre. Podría haber disfrutado incluso más de lo que ya lo hacía, según mis estándares. Bueno, ¡estaba en camino! ¿Sin amigos de verdad? Tuve que dejarlos atrás en Lübeck. Simplemente siguiendo la escalera profesional, yendo más y más arriba... Yo lo quería así. ¿La soledad me enfermó? Yo no me sentía así en ese momento. Cuando pienso en esa época, ya habré tenido un programa completo, ¡incluso en privado! Pero, ¿seguridad real y despreocupada, como en una familia? No sé si eso era lo que me ofrecía mi pequeño apartamento de una habitación en Kaarst. No, durante este tiempo solo debo haber estado molesto por el hecho de que tuve que lidiar con este sistema nuevamente poco después de mi servicio militar. - Este estado ya me había robado dieciocho meses antes, ¡y en realidad mucho más! La rabia, casi el odio contra cada uniforme, cada portador de uniforme, todo esto dejó profundas huellas en mí, que ciertamente todavía

tienen un efecto hoy. No creo que las tensiones con muchas relaciones amorosas hayan dejado huellas serias, como el fracaso de mi primer matrimonio más tarde. Sí, a esta persona, es decir, a la primera esposa, ciertamente le debo una pérdida estimada de 1,5 millones (DM en ese momento), ¡un traje nervioso bastante maltratado! Cuando tu corazón está roto, suena tan cursi al principio, porque el corazón es solo un músculo que no se rompe... Pero si esto conduce a la ruina económica casi total, la destrucción de toda la existencia se acerca peligrosamente, entonces esto no puede quedar sin ninguna consecuencia, no solo financieramente, no, ¡para siempre! - Muchos rasgos de carácter negativos que habían estado ocultos hasta entonces, difícilmente creídos posibles, salieron a la luz después. Rabia, rabia, venganza, miedo. Sí, miedos existenciales, porque vives en una sociedad que solo respeta el dinero que tienes y menos la capacidad de ganarlo honestamente. Las personas que al principio estaban preocupadas por su propio bienestar, porque pensaban que habían perdido dinero, lo recuperarían para sí mismas, para que creyeran en mí que siempre continuaría. ¡Esto no siempre fue fácil y costó mucha fuerza y nervios! Estas luchas reales ciertamente dejaron cicatrices profundas. - Ok, mi energía inquebrantable, mi voluntad indomable y mi optimismo de "hacerlo una y otra vez" no permitieron ninguna enfermedad, ¡pero algo debe haberse estado gestando dentro de mí! - Solo estoy tratando de rastrear las posibles causas de un crecimiento canceroso. - En el lenguaje común, el cáncer es un término colectivo para una variedad de enfermedades relacionadas en las que

las células del cuerpo pueden crecer sin control, dividirse, desplazar y destruir el tejido sano. El cáncer tiene diferentes desencadenantes, todos los cuales conducen en última instancia a una alteración del equilibrio genéticamente regulado entre el ciclo celular (crecimiento y división) y la muerte celular (apoptosis).

- Como siempre lo digo un poco más casualmente cuando las personas enfermas se vuelven a mí y esperan ayuda a través de mi Manhattan Juice Therapy: ¡Es la carrera entre las células moribundas y las que deben renovarse, que tenemos que ganar durante el mayor tiempo posible, lo que está en la vida! (... ¡Y esto solo se puede lograr con la dieta adecuada!) Cuando, después de muchos altibajos, una solución para un estilo de vida saludable llega a la casa de la nada, por un pequeño paquete postal que se retrasó seis semanas, porque obviamente no había la mejor conexión entre Alemania y España con el correo, entonces seguí esta pista y, de hecho, también la única manera de seguir viviendo con sentido 'sin dientes'. Hace tiempo que hice pública la historia. Se puede oír y leer ('¡Eres lo que comes!'), pero en realidad los zumos de frutas y verduras frescas me han mantenido vivo, ¡que comenzó de nuevo sin dientes después de la última visita al dentista en Andalucía! - Los insultos que he tenido que experimentar desde entonces son los que yo quería, y probablemente, si todavía tengo tiempo, los escribiré en un libro aparte. La mayor decepción de mi vida es probablemente también el desencadenante más fuerte de mi cáncer. Porque, como siempre subrayo, está comprobado que todo el mundo lleva 'su cáncer' dentro. Es solo una cuestión de

cuándo y dónde estalla. Toma la parte más débil del cuerpo. O dicho de otro modo, donde se ha perdido la carrera entre la renovación de las células moribundas y la construcción de células nuevas y sanas, ahí se extiende, entonces hablamos de tumores y empieza realmente la historia del sufrimiento... la mayoría de las veces con el diagnóstico establecido.

I want to remember

My father died on the way to the age of 71. He celebrated his 70th birthday on November 26, 1981. By then, he had already undergone an operation that had not really been performed, curiously enough on my brother's birthday, on September 10th, and he was quickly sewn up again on the operating table, because the metastases spread like lightning throughout his entire organism. So the diagnosis was: Sooner and not at all for long: death! Of course, it was his own fault! Or I'll put it this way: He was the main culprit. He smoked like a chimney all his life! If the brown era and Stalingrad had been allowed to participate, then the two years of denazification, i.e. the daily drive from Lübeck to Hamburg, probably before 6 o'clock in the morning, to help the Tommis in a construction shack to help organize the clearing of Hamburg. After that, the daily annoyance to get out of the shambles, the belated intervention in civilian working life, to get the curve to some extent and still remain a good, straightforward guy. Gastric surgery as early as 1960, etc., etc. Of course, nothing learned from all this! White-coat hearing, although he was actually the most intelligent person I had the pleasure of experiencing, because he always knew 'everything'! He spoke five languages at a

young age, earned quite a bit of pocket money in the hard years after the first world currency crisis in 1928 with private tutoring, and didn't want to become a cabinetmaker at all, but because his older brother had already firmly rejected it, he felt obliged to continue his parents' business at some point. But his father, my grandfather, whom I only met briefly, sold the company against the background of the world crisis and then only played real estate agent... Then came the brown period, in which he fortunately completed a commercial apprenticeship, so it was easier for him to find a good job when he made a new start. Ok, I didn't want to tell you that much about my father. I just wanted to remind you that he didn't get much older than I am now. In order to overtake him in terms of age, I have to hold out at least until the end of October 2018, if possible, because he died on March 10, 1982, four months after his 70th birthday. - Yes, am I really already on the home stretch of my life? My brother has long since left the race, I can't count him. He died at the age of 62. Also constantly smoking and living unhealthily! Without any war experiences, only the daily petty war in the world of work, or when he died suddenly, he was already in early retirement! His uncanny Coca-Cola indulgence must have made his bloodstreams tremendously porous! He died from a rupture of the aorta in his heart. My mother probably had better genes. She also died of cancer, but with the same 'lived' idiocies. I had already talked about them in some books. After all, she died only ten days before her 91st birthday on 12.12.2012. She could still have been alive today, if only she had more consciously followed and lived what we offered her when we let her

move in with us, at the turn of the year 2009/2010. So much for my immediate family, who left me, if you will, 'alone'. I remember a great television documentary in six parts, with the character of a feature film. In 1959, 'As Far as Your Feet Carry' became a so-called street sweeper. We didn't even have a TV yet, but playmates of my brother and me, at the end of the street, had a TV. I can almost see myself sitting in their living room, maybe even on the floor, because the room was filled with the entire family of 'Pipifax', as we called the boy. At least two sisters, his parents... It was eerily dark in the room, only the black and white TV picture... And then this story: A German prisoner of war, in Josef Martin Bauer's novel he is called Clemens Forell, starts an escape from Siberia, which the German camp doctor Dr. Heinz Stauffer had actually planned for himself. But he had diagnosed colon cancer in himself and he was aware that he would not have to live with this disease for very long, that the strains of such an unusually long flight would certainly not allow him to reach his goal, so why should he torture himself unnecessarily? So he chose from among his patients in the camp the man he considered most suitable for such an undertaking: Clemens Forell. - The story is always captivating to read and also watch on DVD. I own both works and they paint a picture of the 'good German' who had very little in common with Nazi Germany. - But I didn't want to focus on that here. I remember the despair of the doctor, who had thought of everything so wonderfully and yet could not succeed because he became seriously ill. The actor Wolfgang Büttner played so splendidly, you could feel his pain, see the fear of death in his face and hear the

Grim Reaper literally coming around the corner in his voice, really! For me, it is an unforgettable depiction of becoming aware of what it is like when the end is suddenly approaching, and you are actually far from finished with your life. = "I still have so many plans, all of which need to be implemented!" That's how Dr. Stauffer had complained! And then I remember some of my own poem verses that I wrote back in March 1971:

I'm scared.
So far, only a few people have left near me.
But how will the pain make me?
at the end of my loved ones?
I often behave meanly towards them.
But I love her, I need her
I can't be without them.
I'm scared!

At that time, I was living alone near Düsseldorf. That doesn't explain why I came up with such thoughts. My parents lived in Lübeck, my brother in Cologne. My work drove me, I was obsessed, as always. I could have enjoyed myself even more than I already did - by my standards. Well, I was on my way! - Without real friends? I had to leave them behind in Lübeck. Just following the career ladder, going further and further up... I wanted it that way. - Did loneliness make me sick? I didn't feel that way at the time. When I think back to that time, I will have already had a full program, even privately! But real, carefree security, like in a family? I don't know if that was what my small one-room apartment in Kaarst offered me? No, during this time I must have only been annoyed by the fact that I had to

deal with this system again shortly after my military service. - This state had already stolen eighteen months from me before, and actually much more! The anger, almost hatred against every uniform, every uniform wearer, all these left deep traces in me, which certainly still have an effect today! - I don't think the tensions with many a love affair left any serious traces, like the failure of my first marriage later. Yes, this person, i.e. the first wife, I certainly owe an estimated loss of 1.5 million (DM at that time), a rather battered nervous costume! When your heart is broken, it sounds so cheesy at first, because the heart is just a muscle that doesn't break... But if this leads to almost total economic ruin, the destruction of the entire existence comes dangerously close, then this cannot remain without any consequences, financially, no, forever! - Many negative character traits that had been hidden until then, hardly thought possible, came to light afterwards. Anger, rage, revenge, fear. Yes, existential fears, because you live in a society that only respects the money you have and less the ability to earn it honestly. The people who were concerned about their own well-being at first, because they thought they had lost money, would win it back for themselves, so that they would believe in me that it would always go on. This was not always easy and cost a lot of strength and nerves! These real struggles certainly left deep scars. - Ok, my unbroken energy, my indomitable will and optimism to 'do it again and again' didn't allow for any illnesses, but something must have been brewing inside me! - I'm just trying to track down possible causes of a cancerous growth. - In common parlance, cancer is a collective term for a variety of

related diseases in which body cells can grow uncontrollably, divide, and displace and destroy healthy tissue. Cancer has different triggers, all of which ultimately lead to a disruption of the genetically regulated balance between the cell cycle (growth and division) and cell death (apoptosis). - As I always put it a little more casually when sick people turn to me and hope for help through my Manhattan Juice Therapy: It is the race between the dying cells and those to be renewed, which we have to win for as long as possible, that is under life! (... And this can only be achieved with the right diet!) - When, after many ups and downs, a solution for a healthy lifestyle is delivered to the house out of the blue, by a small postal parcel that was six weeks late, because there was obviously not the best connection between Germany and Spain with the post, then I followed this hint and actually also the only way to continue living meaningfully 'without teeth'. I have long since made the story public. You can hear and read it ('You are what you eat!'), but in fact fresh fruit and vegetable juices have kept me alive, which began toothlessly anew after the last visit to a dentist in Andalusia! - The insults I have had to experience since that time are what I wanted, and I probably will, if I still have time, write them down in a separate book. The biggest disappointment of my life is probably also the strongest trigger for my cancer. Because, as I always emphasize, it has been proven that everyone carries 'their cancer' within them. It's just a matter of when and where it erupts. He takes the weakest part of the body. Or to put it another way, where the race between the renewal of dying cells and the construction of new,

healthy cells has been lost, there it spreads, then we speak of tumors and the story of suffering really begins... most often with the established diagnosis.

Diagnose Krebs?

Das permanente Sitzen vor dem Computer, das ständige Tippen in eine Tastatur, die wohl nicht beste Haltung dabei, das lässt mit den Jahren den Rücken, die Muskulatur auch des Nackens wohl arg leiden. Morgens auf der Bettkannte fahre ich mir als Erstes zehnmal durch die Haare, dabei massiere ich die Kopfhaut intensiv, auch um richtig wach zu werden, dann erfolgt ebenfalls das zehnmahlige Massieren der Nackenwirbel, jeweils mit der linken und der rechten Hand. Dabei stellte ich schon seit langem einen 'variablen Knoten' fest, den ich meinte auch schon mal 'wegmassieren' zu können. Zumindest belastete mich dieses 'Gewächs' nicht bewusst. Doch seit einigen Tagen intensiviert sich mein zuvor nur selten auftretendes Schwindelgefühl und ich komme nicht umhin, die Ursache diesem Knoten zuzuschieben. Es kann nur so sein, dass dieses Gewächs sich dann auf irgendeinen Strang setzt, eine Verbindung zwischen Kopf und Körper behindert, um es einmal so auszudrücken. Zwar ist es so, dass dieser Knoten nicht immer greifbar ist, dennoch spüre ich ihn, es kann ja nur so sein! Sauerstoffaufnahme, Kopfmassage, alles mache ich. Drehe den Schädel, vielleicht zu hektisch, den Schwindel erneut herausfordernd. Ich erinnere mich natürlich selber auch an die Worte, die ich jedem sich an mich wendenden Interessierten mit auf den Weg gebe: Weglassen allen Müllfrasses! Und was mache ich? Die täglichen kleinen Sünden wären beim

tatsächlich auftretenden Krebs mehr als schädlich! Natürlich habe ich mich, seit mir die gesunde Ernährungsweise durch die Kenntnisse des Dr. Norman Walker bewusst sind, immer intensiver mit den Krankheiten befasst, die mir zum Heilen angetragen wurden. Da waren schon einige bösartige Krankheiten und darum dramatische Situationen für die Betroffenen darunter. Klar, da kann man gut sitzen und seine weisen Worte knallhart dem sich Sorgenden mittels E-Mail entgegenschleudern. Die Wirkung sollte bewusst deutlich provoziert sein, dachte ich immer, denn wenn Menschen krank sind, haben sie etwas falsch gemacht. Zumindest zahlt ja der Körper zurück, was falsch gelaufen ist. „Ja, auch ein Arzt kann mal krank werden,“ so waren doch die Worte meiner Frau, als ich mich vor einigen Jahren freiwillig zur Untersuchung ins Spital von Spittal legte. Ja, Dr. Stauffer in Sibirien wurde auch das Opfer der katastrophalen Umstände. Die schlechte Ernährung, der Ärger, alles zusammen brachte ihm seinen Darmkrebs. ‘Der Tod liegt im Darm’ und offensichtlich aber auch noch woanders!? Man kann sich natürlich auch selbst verrückt machen! Ich gehörte bisher nicht zu diesen Menschen. Klar, Mitfiebern beim Sport, Daumendrücken in den alten Fußballzeiten. Aber so richtig durchdrehen, wie ich schon manche Menschen erlebt habe, nein. So wie ich zum Beispiel einem Leukämie-Kranken empfahl, die Idiotie seiner Bluttransfusionen, die er wohl einmal im Monat erhielt, zu unterlassen, weil sein eigenes Blut durch die richtige Ernährung das viel bessere Blut sein müsste, so empfahl ich anderen das tägliche Abtasten nach Knoten usw. einzustellen, weil das nichts bringt! Tägliche

Gewichtskontrolle ist Blödsinn, tägliche Tastenkontrolle sicher auch! Und so will ich es für mich auch halten! Ich werde meine morgendliche Gymnastik auf der Bettkante beibehalten und intensivieren. Ich werde meine täglichen Spaziergänge möglichst weiterhin machen und ich werde mit noch größerer Intensität und wenig 'drumherum' mich an die Komplettierung meiner vielen Bücher machen, denn ich will, dass bei meinem wirklichen Ende alles perfekt fertig ist. Dann ist es in den Händen, nach heutigem Stand, des Johannes Kain in Kärnten, dafür zu sorgen, dass möglicherweise hereinkommende Gelder über Bücherverkäufe oder sogar Werbeeinkünfte bei Dailymotion oder YouTube gerecht verteilt werden. Ich versprach ihm 15% von allem, denn er hatte und wird die meiste Arbeit haben mit möglichen pünktlichen Lieferungen an Interessierte. Soweit darf ich heute nicht denken. Ich glaube, wenn ich noch immer, zumindest diese kleinen Ziele habe, wird mein Organismus mir erlauben, sie möglichst auch zu erreichen! Ich schliesse dieses Kapitel also für heute hier. Es ist der 16. April 2018, 16:10 Uhr. Wenn ich spüre, dass diese von mir erstellte Diagnose vielleicht korrigiert werden muss oder kann, in die eine oder andere Richtung, greife ich natürlich erneut in die Tasten und halte meine Gefühle für die Nachwelt fest. Aktuell geht es mir erstaunlich gut! Die 'Wanderdüne' ist nicht direkt spürbar! Die seit gestern mal wieder dreimal täglich genommen Petroleum-Globuli wirken vielleicht? Es wäre ja großartig! - Gestern, als ich meine Zeilen beendete, war ich einigermassen optimistisch, denn ich spürte die 'Wanderdüne' nicht. Aber am Abend war es wieder ganz anders. Ich weiß nicht, ob sich dieses

‘Gebilde‘ einstellt, wenn ich endlos lange sitze? Dann formt sich vielleicht so etwas wie ein ‘Knoten‘? Tatsache ist, dass ich heute Früh (17.4.2018) mit gewaltigen Schmerzen im Nacken aufwachte. Das ist jetzt auch nicht anders und darum werde ich mich gleich mal auf eine große Wanderung begeben. Das Wetter scheint heute wundervoll geeignet zu sein, um vielleicht eine große Runde zu bestreiten. - Ich überlegte, ob ich nicht den Untertitel ‘Tagebuch bis zum Tod‘ wählen sollte. Andererseits bin ich ja optimistisch, dass dieses Geschwür mit der Natur wieder verschwindet. Also dann besser: ‘Tagebuch bis zum Tod oder zur Genesung‘. Auf dem Weg zur Genesung nahm ich nun schon den dritten Tag hintereinander wieder eine ‘Handvoll‘ Petroleum Globuli. Klar, beim Aufwachen, und es war heute am 18. April 2018 schon wieder um 4 Uhr, da spürte ich jeden Knochen in mir, mein Nacken bereitete mir Schmerzen, natürlich alles wie immer begleitet mit ewigem Rauschen im Gehirn! Nein, es sind ja die Ohren und dieser Begleiter, der Herr Tinnitus macht mir schon längst keine Freude oder Sorgen. Er ist da. Er ist der ständige Begleiter und ich fürchte nur eines: Die Stille, dann ist er umso lauter! Aber irgendwie konnte ich dann doch noch bis 5:30 Uhr dösen und mit großem Willen ging ich ans Tagwerk. Ich beeilte mich auch, um die ersten Kommentare im Morgen-Magazin der ARD aufzufangen, denn der erwartete Sportreporter ist bekanntlich ein Dortmunder Fan. Wie würde er wohl auf eine 6:2 Lehrstunde, die der FC Bayern gestern Abend Bayer Leverkusen erteilte, reagieren? - Ja, wenn sonst keine Sorgen bestehen!?! Verdrängen heißt das Thema, heißt mein Thema und an allen Fronten weiterkämpfen.

- So geschehen durch das Aktualisieren diverser in Arbeit befindlicher Bücher. Ganz klar, die Arbeit läßt einen immer weitermachen! Stillstand wäre tödlich! Meine Stimmung ist prächtig und meine Energie ist gewaltig. Diese Wanderdüne in mir soll verschwinden!

¿Diagnóstico de cáncer?

El constante estar sentado frente al ordenador, el constante teclear en un teclado, probablemente no sea la mejor postura, que hace que la espalda, los músculos y el cuello sufran mucho con el paso de los años. Por la mañana en el borde de la cama, lo primero que hago es pasar mi mano por mi cabello diez veces, masajeando el cuero cabelludo intensamente, también para despertarme correctamente, luego también masajeo las vértebras del cuello diez veces, cada una con mi mano izquierda y derecha. Durante mucho tiempo noté un 'nudo variable', que pensé que podía 'masajear'. Al menos este "crecimiento" no me molestó conscientemente. Pero desde hace unos días, mis mareos, que rara vez habían ocurrido antes, se han intensificado y no puedo evitar culpar de la causa a este nudo. Solo puede darse el caso de que esta planta se asiente en alguna hebra, dificultando una conexión entre la cabeza y el cuerpo, por decirlo así. Aunque se da el caso de que este nudo no siempre es tangible, todavía lo siento, ¡solo puede ser así! Ingesta de oxígeno, masaje en la cabeza, lo hago todo. Gira la cabeza, tal vez demasiado agitada, desafiando el mareo nuevamente. Por supuesto, también recuerdo las palabras que le doy a cada persona interesada que se dirige a mí: ¡Deja fuera toda la comida basura! ¿Y qué hago? ¡Los pequeños pecados cotidianos serían

más que dañinos en el caso de un cáncer que realmente ocurre! Por supuesto, desde que tomé conciencia de la dieta saludable a través del conocimiento del Dr. Norman Walker, me he ocupado cada vez más intensamente de las enfermedades que se me ofrecían para curarme. Ya se han producido algunas enfermedades malignas y, por tanto, situaciones dramáticas para los afectados. Claro, puedes sentarte allí y lanzar tus sabias palabras con fuerza a la persona preocupada por correo electrónico. Siempre pensé que el efecto debía ser provocado deliberadamente, porque cuando las personas están enfermas, han hecho algo mal. Al menos el cuerpo paga lo que salió mal. "Sí, incluso un médico puede enfermarse de vez en cuando", fueron las palabras de mi esposa cuando fui voluntariamente al hospital de Spittal para un chequeo hace unos años. Sí, el Dr. Stauffer en Siberia también fue víctima de las circunstancias catastróficas. La mala alimentación, la ira, todo junto le trajo su cáncer de colon. 'La muerte está en las entrañas' y obviamente en otro lugar!? ¡Por supuesto, también puedes volverte loco! Yo no he sido una de esas personas hasta ahora. Claro, animar junto con los deportes, crucemos los dedos en los viejos tiempos del fútbol. Pero realmente volviéndome loco, como he experimentado algunas personas, no. Del mismo modo que, por ejemplo, aconsejé a un paciente con leucemia que se abstuviera de la idiotez de sus transfusiones de sangre, que probablemente recibía una vez al mes, porque su propia sangre tendría que ser mucho mejor a través de una nutrición adecuada, así recomendé a otros que dejaran de palparse

diariamente para los nódulos, etc., ¡porque eso no ayudaría! El control diario del peso es una tontería, ¡el control diario de los botones también lo es! ¡Y así es como quiero quedármelo para mí! Mantendré e intensificaré mi gimnasia matutina en el borde de la cama. Seguiré haciendo mis caminatas diarias tanto como sea posible y comenzaré con aún más intensidad y poco 'alrededor' para completar mis muchos libros, porque quiero que todo esté perfectamente terminado en mi final real. Luego está en manos de Johannes Kain en Carintia, tal como están las cosas hoy, garantizar que cualquier dinero que pueda ingresar se distribuya de manera justa a través de las ventas de libros o incluso los ingresos publicitarios en Dailymotion o YouTube. Le prometí el 15% de todo, porque era el que más trabajo tenía y tendrá con las posibles entregas puntuales a los interesados. Hoy no se me permite pensar tan lejos. Creo que si todavía tengo al menos estas pequeñas metas, ¡mi organismo me permitirá alcanzarlas tanto como sea posible! Así que voy a cerrar este capítulo por hoy. Es 16 de abril de 2018, 4:10 p.m. Cuando siento que este diagnóstico que he hecho puede o puede necesitar ser corregido, en una dirección u otra, naturalmente busco las llaves de nuevo y registro de mis sentimientos para la posteridad. ¡Lo estoy haciendo sorprendentemente bien en este momento! ¡La "duna móvil" no se nota directamente! ¿Los glóbulos de queroseno tomados tres veces al día de nuevo desde ayer pueden funcionar? ¡Sería genial! - Ayer, cuando terminé mis líneas, era algo optimista, porque no sentía la 'duna movediza'. Pero por la noche volvió a ser completamente diferente. No sé si esta

"estructura" ocurrirá si me siento sin parar. Entonces, ¿tal vez se forme algo así como un 'nudo'? El caso es que me he despertado esta mañana (17.4.2018) con un tremendo dolor en el cuello. Ahora no es diferente y es por eso que voy a hacer una gran caminata de inmediato. El clima parece ser maravillosamente adecuado hoy para tal vez una gran ronda. - Me pregunté si debería elegir el subtítulo 'Diario hasta la muerte'. Por otro lado, soy optimista de que esta úlcera con la naturaleza volverá a desaparecer. Entonces sería mejor decir: "Diario hasta la muerte o la recuperación". En el camino hacia la recuperación, tomé un "puñado" de glóbulos de petróleo por tercer día consecutivo. Claro, cuando me desperté, y ya eran las 4 de la mañana de hoy, 18 de abril de 2018, sentí cada hueso en mí, mi cuello me estaba causando dolor, ¡por supuesto todo como siempre acompañado de un ruido eterno en mi cerebro! No, son los oídos y este compañero, el Sr. Tinnitus, no me ha estado dando ninguna alegría ni preocupación durante mucho tiempo. Está ahí. Es el compañero constante y solo temo una cosa: el silencio, ¡entonces es aún más ruidoso! Pero de alguna manera pude quedarme dormido hasta las 5:30 a.m. y con mucha voluntad fui al trabajo del día. También me apresuré a escuchar los primeros comentarios en la revista matutina ARD, porque se sabe que el esperado reportero deportivo es un fanático del Dortmund. ¿Cómo reaccionaría ante la lección de 6-2 que el Bayern le dio anoche al Bayer Leverkusen? - ¿¡Sí, si no hay otras preocupaciones!?! La supresión es el tema, es mi tema y seguir luchando en todos los frentes. - Esto se hace actualizando varios libros en

curso. Claramente, ¡el trabajo te mantiene en marcha!
¡Quedarse quieto sería mortal! Mi estado de ánimo es genial y mi energía es tremenda. ¡Esta duna movizada en mí debería desaparecer!

Cancer diagnosis?

The constant sitting in front of the computer, the constant typing into a keyboard, probably not the best posture, that makes the back, the muscles and the neck suffer badly over the years. In the morning on the edge of the bed, the first thing I do is run my hand through my hair ten times, massaging the scalp intensively, also to wake up properly, then I also massage the neck vertebrae ten times, each with my left and right hand. For a long time I noticed a 'variable knot', which I thought I could 'massage away'. At least this 'growth' didn't bother me consciously. But for a few days now, my dizziness, which had rarely occurred before, has intensified and I can't help but blame the cause on this knot. It can only be the case that this plant then sits on some strand, hinders a connection between head and body, to put it that way. Although it is the case that this knot is not always tangible, I still feel it, it can only be like that! Oxygen intake, head massage, I do it all. Turn your head, perhaps too hectic, challenging the dizziness again. Of course, I also remember the words that I give to every interested person who turns to me: Leave out all garbage food! And what do I do? The daily small sins would be more than harmful in the case of cancer that actually occurs! Of course, since I became aware of the healthy diet through the knowledge of Dr. Norman Walker, I have dealt more and more intensively with the diseases that were offered to me for healing.

There have already been some malignant diseases and therefore dramatic situations for those affected. Sure, you can sit there and hurl your wise words hard at the worried person by e-mail. The effect should be deliberately provoked, I always thought, because when people are sick, they have done something wrong. At least the body pays back what went wrong. "Yes, even a doctor can get sick from time to time," were my wife's words when I voluntarily went to the hospital in Spittal for a check-up a few years ago. Yes, Dr. Stauffer in Siberia was also the victim of the catastrophic circumstances. The poor diet, the anger, all together brought him his colon cancer. 'Death is in the gut' and obviously somewhere else!? Of course, you can also drive yourself crazy! I haven't been one of those people so far. Sure, cheering along with sports, fingers crossed in the old football days. But really going crazy, as I've experienced some people, no. Just as, for example, I advised a leukemia patient to refrain from the idiocy of his blood transfusions, which he probably received once a month, because his own blood would have to be the much better blood through proper nutrition, so I recommended others to stop daily palpation for nodules, etc., because that would not help! Daily weight control is nonsense, daily button control certainly too! And that's how I want to keep it for myself! I will maintain and intensify my morning gymnastics on the edge of the bed. I will continue to do my daily walks as much as possible and I will start with even more intensity and little 'around' to complete my many books, because I want everything to be perfectly finished at my real end. Then it is in the hands of Johannes Kain in Carinthia, as

things stand today, to ensure that any money that may come in is distributed fairly through book sales or even advertising income on Dailymotion or YouTube. I promised him 15% of everything, because he had and will have the most work with possible punctual deliveries to interested parties. I'm not allowed to think that far today. I believe that if I still have at least these small goals, my organism will allow me to achieve them as much as possible! So I'm going to close this chapter for today. It's April 16, 2018, 4:10 p.m. When I feel that this diagnosis I have made may or may need to be corrected, in one direction or another, I naturally reach for the keys again and record my feelings for posterity. I'm doing surprisingly well at the moment! The 'shifting dune' is not directly noticeable! The kerosene globules taken three times a day again since yesterday may work? It would be great! - Yesterday, when I finished my lines, I was somewhat optimistic, because I didn't feel the 'shifting dune'. But in the evening it was completely different again. I don't know if this 'structure' will occur if I sit endlessly? Then perhaps something like a 'knot' will form? The fact is that I woke up this morning (17.4.2018) with tremendous pain in my neck. It's no different now and that's why I'm going to go on a big hike right away. The weather seems to be wonderfully suitable today for maybe a big round. - I wondered if I should choose the subtitle 'Diary until death'. On the other hand, I am optimistic that this ulcer with nature will disappear again. So then it would be better to say: 'Diary until death or recovery'. On the way to recovery, I took a 'handful' of petroleum globules for the third day in a row. Sure, when I woke up, and it was already 4

a.m. today, April 18, 2018, I felt every bone in me, my neck was causing me pain, of course everything as always accompanied by eternal noise in my brain! No, it's the ears and this companion, Mr. Tinnitus, hasn't been giving me any joy or worry for a long time. It's there. He is the constant companion and I fear only one thing: the silence, then he is all the louder! But somehow I was able to doze off until 5:30 a.m. and with great will I went to the day's work. I also hurried to catch the first comments in the ARD morning magazine, because the expected sports reporter is known to be a Dortmund fan. How would he react to a 6-2 lesson that FC Bayern gave Bayer Leverkusen last night? - Yes, if there are no other worries!?! Suppression is the topic, is my topic and continue to fight on all fronts. - This is done by updating various books in progress. Clearly, the work keeps you going! Standing still would be deadly! My mood is great and my energy is tremendous. This shifting dune in me should disappear!

In Gedanken bei 'So weit die Füße tragen'

Heute wollte ich es wissen! Ein Blick auf die Wanderkarte der Gegend sollte genügen, so meinte ich wohl, um eine sinnvolle, große Runde durch unsere Landschaft zu machen. Ich erinnerte mich an den Dr. Stauffer aus der Erzählung, bzw. der schon beschriebenen Dokumentation. Wie viel Wahrheit in dieser Geschichte steckt vermag ich nicht zu beurteilen. Besonders jetzt, wo ich mich einmal mehr mit diesem Thema befasste und dabei im Internet fand, dass aus Anlass des 100-jährigen Bestehens des Verlages, der diesen Roman 1955 herausbrachte, arge Zweifel am Inhalt des Buches aufkamen. Journalisten

hatten herausgefunden, dass der angebliche Held bereits im Herbst 1947 in München zurückgemeldet wurde und nicht erst Weihnachten 1952. Natürlich ist das am Ende egal. Wenn der Autor und der Erzähler den damaligen Zeitgeist nutzten, um etwas 'mehr' aus dieser Flucht zu machen... ok, es war ein Welterfolg mit riesiger Auflage und Übersetzungen in 15 Sprachen. - Mir ging es immer um den Kern des Themas: Nie aufzugeben! Immer weiterzumachen, egal wie verzwickelt die Situation auch war. Und dieses Beispiel trieb mich tatsächlich an manchen Punkten meines Lebens bis heute! - Ja, wie verrückt es auch klingen mag, heute war wieder so ein Tag, ein solcher Moment, wo ich mir vorstellte, ganz allein 'auf der Flucht' zu sein. - Das beste Wetter im Frühling im Sauerland. Nur das Blau des Himmels leuchtete durch das Grün der endlosen Wälder, die ich heute Vormittag in gut 2.3/4 Stunden durchwanderte. Dabei war ich über eine lange Strecke eigentlich ziemlich orientierungslos, weil es keine Wegweiser im Wald gab. Ich folgte meinem Instinkt und er musste versagen, weil sämtliche alternativen Wege für jeden Holztransporter geeignet waren und somit wohl zu einer Hauptstraße führen konnten. Aber denkste! Manches Mal endete der breiteste Fuhrweg in einem Wendehammer. Da ich aber im Kopf hatte, ich muss ja wieder runter von den Höhen, so ging ich den Trampelpfad weiter und landete... Am nächsten Wendehammer eines anderen breiten Fuhrweges. Es ging bergauf, bergab. Aus der Ferne erlauschte ich eine mögliche Straße, die Geräusche wurden aber auch von reißenden kleinen Bächen erzeugt oder begleitet. Mein Tinnitus war auch gewaltig aktiv, ich konnte kaum

unterscheiden, Auto oder Bach. Endlich sah ich durch das Gehölz den Beginn der Zivilisation. Etwas beschwerlich zwar, aber immerhin führte mich ein kleiner Weg über eine noch kleinere Brücke an den Zaun eines Industriebetriebes. Zum Glück werkelte ein Mitarbeiter in einer offenen Lagerhalle. „Hallo, können Sie mir bitte sagen, wo ich mich hier befinde?“ - „In Albaum.“ - „Ach, ich wollte doch nach Wirme, Gut Ahe.“ Nach kurzer Erklärung der Lage und des geplanten Endzieles, nämlich mein Zuhause, entschied ich mich den mir bekannten Weg von Albaum nach Kirchhundem einzuschlagen und keine weiteren Experimente zu unternehmen. Ich spürte ja, dass ich schon etliche Kilometer hinter mir hatte. Nun kannte ich mich wieder aus, denn etliche Monate zuvor hatte ich genau das gleiche ‘Drama’ erlebt, wohl nur auf anderen Waldwegen. Auch damals fand ich keine Markierungen, keine Wegweiser. Damals beschwerte ich mich beim zuständigen Landschaftsverband. Die schrieben sogar zurück, ich sollte ihnen doch schildern, wo Wegmarkierungen fehlen würden... Das lasse ich mal so stehen. Ich wollte ja weiter, soweit meine Füße mich tragen... Der Kreuzweg von Albaum nach Kirchhundem. Die großen Holzkreuze am Wegesrand ließen mich Gottlosen spotten. Schon beim ersten Kreuz sollte ich also zum ersten Mal stürzen. Ich dachte nicht daran! Wenig später traf ich sogar meine Mutter. Natürlich hätte Jesus angeblich seine Mutter getroffen. Wo war die eigentlich während der ganzen Geschichte? War das nicht Maria, darum sagen wir doch „Oh Jesus-Maria“, oder nicht? Danach brach ich erneut mit dem Kreuz zusammen und ein Simon von Cyrene soll mir

weitergeholfen haben. Daran kann ich mich aber gar nicht erinnern. Wohl, dass ein gewisser Simon vom Fernsehen gestern Abend wohl das zweite Halbfinalspiel zwischen Schalke 04 und Eintracht Frankfurt kommentierte. Ich weiß es ja auch nicht so genau, weil ich Fußball im Fernsehen, wenn, dann nur ohne Ton sehen kann! Na, so ging der Marsch weiter. Weinende Frauen begleiteten mich, irgendwann reichte mir Veronika ein Schweiß Tuch. Das ist alles gar nicht wahr! Noch nicht einmal im Wander-Trance, in dem ich mich fast schon befand. Endlich Zuhause! Nass geschwitzt, aber glücklich, bestimmt 15 km geschafft zu haben. Dennoch, beim Anblick meines nassen, nackten Körpers ekelten mich meine wohl rund 2 kg Wasser förmlich an, die ich im Körper überflüssig mit mir herumtrage. Die müssen weg! Oh, wie ich meine Sauna vermisste! Aber die musste uns ja auch durch einen Dieb genommen werden. Eine alte, aber wahre Geschichte! Also noch bin ich bei Sinnen. Noch bei Kräften. Noch bin ich voller Energie, um mich über mich selber lustig zu machen. Ich kann also wohl noch nicht ans Ende meines Weges gelangt sein! Zumal ich keinerlei Beschwerden verspürte! - Ich berichte weiter!

En pensamientos 'Hasta donde te lleven tus pies'

¡Hoy quería saberlo! Un vistazo al mapa de senderismo de la zona debería ser suficiente, supongo, para hacer una gran ronda significativa a través de nuestro paisaje. Recordé al Dr. Stauffer de la historia, o más bien de la documentación ya descrita. Cuánta verdad había en esta historia, no puedo juzgarla. Sobre todo ahora, cuando volví a tratar este tema y encontré en Internet que con motivo del 100 aniversario de la editorial, que

publicó esta novela en 1955, surgieron serias dudas sobre el contenido del libro. Los periodistas se habían enterado de que el presunto héroe ya había sido reportado en Múnich en el otoño de 1947 y no sólo en la Navidad de 1952. Por supuesto, al final no importa. Si el autor y el narrador usaron el espíritu de la época para hacer algo "más" de esta huida... De acuerdo, fue un éxito mundial con una gran circulación y traducciones a 15 idiomas. - Para mí, siempre se trató del núcleo del tema: ¡Nunca te rindas! Siempre sigue adelante, sin importar lo complicada que sea la situación. ¡Y este ejemplo me impulsó en algunos momentos de mi vida hasta el día de hoy! - Sí, por muy loco que suene, hoy fue otro de esos días, un momento así, en el que me imaginé estar solo 'huyendo'. El mejor clima en primavera en Sauerland. Solo el azul del cielo brillaba a través del verde de los bosques interminables, por los que caminé esta mañana en unas buenas 2.3/4 horas. De hecho, estuve bastante desorientado durante una larga distancia porque no había señales en el bosque. Seguí mi instinto y tuve que fallar, porque todas las rutas alternativas eran adecuadas para cualquier camión maderero y probablemente podrían conducir a una carretera principal. ¡Pero piensen! A veces, la ruta más ancha terminaba en un martillo giratorio. Pero como tenía en la cabeza que tenía que volver a bajar de las alturas, me fui por el camino trillado y aterricé... En el siguiente martillo giratorio de otra calzada ancha. Fue cuesta arriba, cuesta abajo. Desde la distancia escuché un posible camino, pero los sonidos también eran producidos o acompañados por pequeños arroyos

furiosos. Mi tinnitus también era tremendamente activo, apenas podía distinguir entre el coche y Bach. Por fin vi a través de los árboles el comienzo de la civilización. Un poco arduo, pero al menos un pequeño camino me llevó por un puente aún más pequeño hasta la valla de una planta industrial. Por suerte, un empleado trabajaba en un almacén abierto. "Hola, ¿puedes decirme dónde estoy aquí?" - "En Albaum." - "Oh, quería ir a Wirme, Gut Ahe." Después de una breve explicación de la ubicación y el destino final previsto, es decir, mi casa, decidí tomar el camino familiar de Albaum a Kirchhundem y no hacer más experimentos. Sentí que ya había recorrido bastantes kilómetros. Ahora volvía a saber cómo moverme, porque varios meses antes había experimentado exactamente el mismo "drama", probablemente solo que en diferentes caminos forestales. Incluso entonces, no encontré marcas, ni señales. En ese momento, me quejé ante la asociación de paisajistas responsables. Incluso me escribieron diciéndoles dónde faltaban las marcas de los senderos... Lo dejaré así. Quería llegar tan lejos como mis pies me llevaran... El Vía Crucis de Albaum a Kirchhundem. Las grandes cruces de madera al costado del camino me hicieron burlarme de los malvados. Así que se suponía que debía caer por primera vez en la primera cruz. ¡No lo pensé! Un poco más tarde, incluso conocí a mi madre. Por supuesto, Jesús supuestamente conoció a su madre. ¿Dónde estaba durante toda la historia? ¿No era esa María, por eso decimos "Oh Jesús-María", no es así? Después de eso, me desplomé de nuevo con la cruz y se dice que un Simón de Cirene me ayudó. Pero no puedo recordar

eso en absoluto. Probablemente un tal Simon de la televisión probablemente estaba comentando el segundo partido de semifinales entre el Schalke 04 y el Eintracht Frankfurt anoche. Realmente no lo sé, porque puedo ver fútbol en la televisión, si puedo, ¡solo sin sonido! Bueno, así que la marcha continuó. Me acompañaron mujeres llorando, en algún momento Verónica me entregó un pañuelo. ¡Nada de esto es cierto en absoluto! Ni siquiera en el trance errante en el que casi estaba.

¡Por fin a casa! Mojado y sudoroso, pero feliz de haber hecho 15 km. Sin embargo, al ver mi cuerpo mojado y desnudo, me sentí literalmente asqueado por mis probablemente unos 2 kg de agua, que llevo conmigo en mi cuerpo innecesariamente. ¡Tienen que irse! ¡Oh, cómo echo de menos mi sauna! Pero un ladrón nos lo tuvo que quitar. ¡Una historia antigua pero verdadera! Así que todavía estoy en mi sano juicio. Todavía de buen humor. Todavía estoy lleno de energía para burlarme de mí mismo. ¡Así que aún no puedo haber llegado al final de mi camino! - ¡Sobre todo porque no sentí ninguna molestia! - ¡Seguiré informando!

Thoughts on 'As far as your feet will carry you'

Today I wanted to know! A look at the hiking map of the area should be enough, I guess, to make a meaningful, big round through our landscape. I remembered the Dr. Stauffer from the story, or rather the documentation already described. How much truth there was in this story, I cannot judge. Especially now, when I once again dealt with this topic and found on the Internet that on the occasion of the 100th anniversary of the publishing house, which published this novel in 1955, serious

doubts arose about the content of the book. Journalists had found out that the alleged hero had already been reported back to Munich in the fall of 1947 and not only at Christmas 1952. Of course, it doesn't matter in the end. If the author and the narrator used the zeitgeist of the time to make something 'more' out of this escape... ok, it was a worldwide success with huge circulation and translations into 15 languages. - For me, it was always about the core of the topic: Never give up! Always keep going, no matter how tricky the situation was. And this example actually drove me at some points of my life to this day! - Yes, as crazy as it may sound, today was another such day, such a moment, where I imagined being all alone 'on the run'. - The best weather in spring in the Sauerland. Only the blue of the sky shone through the green of the endless forests, which I hiked through this morning in a good 2.3/4 hours. I was actually quite disoriented for a long distance because there were no signposts in the forest. I followed my instinct and it had to fail, because all alternative routes were suitable for any timber truck and could probably lead to a main road. But think! Sometimes the widest route ended in a turning hammer. But since I had in my head that I had to get back down from the heights, I went on the beaten path and landed... At the next turning hammer of another wide carriageway. It went uphill, downhill. From a distance I listened to a possible road, but the sounds were also made or accompanied by raging small streams. My tinnitus was also tremendously active, I could hardly distinguish between car and Bach. At last I saw through the trees the beginning of civilization. A bit arduous, but at least a small path led me over an even

smaller bridge to the fence of an industrial plant. Luckily, an employee was working in an open warehouse. "Hello, can you please tell me where I am here?" - "In Albaum." - "Oh, I wanted to go to Wirme, Gut Ahe." After a short explanation of the location and the planned final destination, namely my home, I decided to take the familiar path from Albaum to Kirchhundem and not to make any further experiments. I felt that I had already covered quite a few kilometers. Now I knew my way around again, because several months earlier I had experienced exactly the same 'drama', probably only on different forest paths. Even then, I found no markings, no signposts. At that time, I complained to the responsible landscape association. They even wrote back that I should tell them where trail markings were missing... - I'll leave it at that. I wanted to go on as far as my feet would carry me... - The Way of the Cross from Albaum to Kirchhundem. The large wooden crosses on the side of the road made me mock the wicked. So I was supposed to fall for the first time at the first cross. I didn't think about it! A little later, I even met my mother. Of course, Jesus supposedly met his mother. Where was it during the whole story? Wasn't that Mary, that's why we say "O Jesus-Mary", isn't it? After that, I collapsed again with the cross and a Simon of Cyrene is said to have helped me. But I can't remember that at all. Probably that a certain Simon from television was probably commentating on the second semi-final match between Schalke 04 and Eintracht Frankfurt last night. I don't really know, because I can watch football on TV, if I can, then only without sound! Well, so the march continued. Crying women

accompanied me, at some point Veronika handed me a handkerchief. None of this is true at all! Not even in the wandering trance I was almost in. Home at last! Wet and sweaty, but happy to have done 15 km. Nevertheless, at the sight of my wet, naked body, I was literally disgusted by my probably about 2 kg of water, which I carry around with me in my body unnecessarily. They have to go! Oh, how I miss my sauna! But it had to be taken from us by a thief. An old but true story! So I'm still in my right mind. Still in good spirits. I'm still full of energy to make fun of myself. So I can't have reached the end of my path yet! Especially since I didn't feel any discomfort! - I'll keep reporting!

Und was ist mit der Lymphe?

Als Lymphe wird, die in den Lymphgefäßen enthaltene wässrige hellgelbe Flüssigkeit bezeichnet, die das Zwischenglied zwischen der Gewebsflüssigkeit (Interzellularflüssigkeit) und dem Blutplasma bildet. Das Lymphsystem mit den Lymphgefäßen als Leitungsbahnen ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im menschlichen Körper. Es ist auf den Transport von Nähr- und Abfallstoffen spezialisiert und entsorgt in den Lymphknoten auch Krankheitserreger wie Bakterien und Fremdkörper. Soweit die fachliche Erklärung. Also werde ich vielleicht die mal anschwellenden oder auch weniger deutlich sich zeigenden 'Leitungsbahnen' ertastet haben? Das wäre ja die allerbeste Lösung! Klar, wenn ich mich im Freien durch die Wälder des Sauerlandes bewege, dann zwar leicht erschöpft, aber glücklich zurück bin, dann verspüre ich überhaupt keine Probleme in meiner Nackenpartie. Es ist also letztlich doch nur ein Anflug

von Paranoia? Paranoia (griechisch: 'wider' und 'Verstand'; wörtlich also 'wider den Verstand', 'verrückt', 'wahnsinnig') ist im engeren Sinn die Bezeichnung für eine psychische Störung, in deren Mittelpunkt Wahnbildungen stehen. Damit könnte man ja leben 😊, oder? Nein ernsthaft, solche Gedanken, wie 'selbst akut am eigenen Krebs zu leiden' müssen ganz einfach kommen, wo ich ständig mit dieser Thematik konfrontiert bin. Dann ist da die Sorge, die eigenen Ideen, von mir aus Träume, noch alle verwirklichen zu können! - Ich werde also folgendes tun: Ich unterbreche dieses Buch an dieser Stelle. Das Datum ist der 26. April 2018, 19:51 Uhr. Ich werde das Thema versuchen zu ignorieren. Ich werde es so halten, wie ich heute Vormittag unserem sich ständig bei Ärzten herumtreibenden Nachbarn Paul H. entgegenhielt: Ich begeben mich nicht in die Hände von Weißkitteln! Es sei denn, ich habe darauf keinen Einfluss, weil ich ohnmächtig im Notarztwagen in ein Krankenhaus geliefert wurde. Ich werde die Petroleum-Globuli weiter nehmen! Ich werde die gesunden Säfte intensivieren, wenn das überhaupt noch möglich ist, und ich werde den Konsum der 'kleinen Sünden' weiter reduzieren! Ich werde weiter meine 'Lymphe'-Leitungsbahnen massieren und damit vielleicht mögliche Knotenbildung entgegenwirken. So soll es sein! - Wann immer ich mich an die Komplettierung dieses Buches wieder machen muss, und ich hoffe der Tag wird niemals eintreten, wenigstens nicht in den nächsten, sage ich mal 45 Jahren 😊 ...?

¿Y qué pasa con la linfa?

Linfa es el nombre que se le da al líquido acuoso de color amarillo pálido contenido en los vasos linfáticos, que forma el enlace intermedio entre el líquido tisular y los vasos linfáticos. (líquido intercelular) y plasma sanguíneo. El sistema linfático con los vasos linfáticos como vías de conducción es el sistema de transporte más importante del cuerpo humano, junto con la circulación sanguínea. Se especializa en el transporte de nutrientes y desechos y también elimina patógenos como bacterias y cuerpos extraños en los ganglios linfáticos. Hasta aquí la explicación técnica. Entonces, ¿tal vez habré sentido la hinchazón a veces o mostrando menos claramente las "vías de conducción"? ¡Esa sería la mejor solución! Por supuesto, cuando estoy al aire libre a través de los bosques de Sauerland, vuelvo un poco agotado pero feliz, entonces no siento ningún problema en absoluto en la zona del cuello. ¿Así que es solo una pizca de paranoia después de todo? Paranoia (griego: 'contra' y 'mente'; literalmente 'contra la mente', 'loco', 'demente') es el término para un trastorno mental en el sentido más estricto, cuyo foco son los delirios. Podrías vivir con 😊 eso, ¿verdad? No, en serio, pensamientos como "sufrir agudamente de cáncer propio" simplemente tienen que venir cuando me enfrento constantemente a este tema. Luego está la preocupación de poder realizar todas mis propias ideas, ¡mis sueños! Así que esto es lo que voy a hacer: voy a interrumpir este libro en este punto. La fecha es el 26 de abril de 2018 a las 7:51 p.m. Trataré de ignorar el problema. Voy a hacer lo que le dije esta mañana a nuestro vecino Paul H., que anda

constantemente con los médicos: ¡No me pongo en manos de batas blancas! A menos que no tenga control sobre ello porque me llevaron a un hospital inconsciente en una ambulancia. ¡Seguiré tomando los glóbulos de queroseno! ¡Intensificaré los jugos saludables, si es que eso todavía es posible, y continuaré reduciendo el consumo de los 'pequeños pecados'! Continuaré masajeando mis vías linfáticas y tal vez contrarreste la posible formación de nudos. ¡Así es como debe ser! ¿Cada vez que tenga que volver a terminar este libro, y espero que ese día nunca llegue, al menos no en los próximos 45 años 😊 ...?

And what about lymph?

Lymph is the name given to the aqueous pale-yellow fluid contained in the lymphatic vessels, which forms the intermediate link between the tissue fluid and the lymph vessels.

(intercellular fluid) and blood plasma. The lymphatic system with the lymphatic vessels as conduction pathways is the most important transport system in the human body, along with the blood circulation. It specializes in transporting nutrients and wastes and also disposes of pathogens such as bacteria and foreign bodies in the lymph nodes. So much for the technical explanation.

So maybe I will have felt the sometimes swelling or less clearly showing 'conduction pathways'? That would be the very best solution! Of course, when I'm outdoors through the forests of the Sauerland, then I'm back slightly exhausted but happy, then I don't feel any problems at all in my neck area. So it's just a hint of paranoia after all?

Paranoia (Greek: 'against' and 'mind'; literally 'against the mind', 'crazy', 'insane') is the term for a mental disorder in the narrower sense, the focus of which are delusions. You could live with 😊 that, right? No, seriously, such thoughts as 'suffering acutely from one's own cancer' simply have to come when I am constantly confronted with this topic. Then there is the worry of being able to realize all my own ideas, my dreams!

So here's what I'm going to do: I'm going to interrupt this book at this point. The date is April 26, 2018, 7:51 p.m. I'll try to ignore the issue. I'm going to do what I said this morning to our neighbor Paul H., who is constantly hanging around with doctors: I don't put myself in the hands of white coats! Unless I have no control over it because I was delivered to a hospital unconscious in an ambulance. I will continue to take the kerosene globules! I will intensify the healthy juices, if that is still possible at all, and I will continue to reduce the consumption of the 'little sins'! I will continue to massage my 'lymph' pathways and perhaps counteract possible knot formation. That's how it should be! Whenever I have to complete this book again, and I hope that day will never come, at least not in the next 45 years 😊 ...?

Schwarzkümmelöl

Unser Nachbar Paul H. rief mal wieder an. „Hast Du schon mal etwas von Schwarzkümmelöl gehört?“ - Natürlich nicht! Er hielt mir einen kleinen, aber sehr interessanten 'Vortrag' über den wundervollen Nutzen dieses mehr als 2000 Jahre alten 'Mittelchen' gegen 'alles'! Schauen wir einmal ins Internet und holen uns umfangreiche Informationen:

Schwarzkümmelöl - *Geheimnisvoll und wundersam*

Zentrum der Gesundheit (aktualisiert: 24.07.2017)

Was wäre, wenn wir Ihnen erzählen würden, es gäbe ein Gewürz, das so vollgepackt ist mit heilend wirkenden Substanzen, sodass Krebs, Bakterien, Viren, Geschwüre, Diabetes, chronische Entzündungen und viele andere gesundheitliche Leiden keine Chance haben, in seiner Gegenwart zu überleben? Der Schwarzkümmel, um den es hier geht, ist nicht zu verwechseln mit Sesam, der ihm täuschend ähnlich sieht. Schwarzkümmel hat den historisch gewachsenen Ruf, ein Allheilmittel gegen nahezu jedes gesundheitliche Problem zu sein - außer gegen den Tod. - Schwarzkümmelöl wird seit 2000 Jahren verwendet. Wenn Sie noch nie von echtem Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) gehört haben sollten, dann liegt das höchstwahrscheinlich daran, dass dieses Gewürz in der westlichen Welt relativ unbekannt ist. Auch wenn der Schwarzkümmel bereits seit mehr als 2000 Jahren als Gewürz und als natürliches Heilmittel Einsatz findet, werden in den Industrieländern bevorzugt pharmazeutische Präparate verwendet, die weitaus ineffektiver sind und zudem gefährliche Nebenwirkungen haben können. Wenn Sie Ihren gesundheitlichen Problemen mit natürlichen Mitteln entgegen wollen, sollten Sie jetzt darüber nachdenken, welchen Nutzen der Schwarzkümmel für Sie haben könnte.

Die Eigenschaften des Schwarzkümmelöls:

Seit 1964 wurden mittlerweile hunderte wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich in irgendeiner Form mit Schwarzkümmel befasst haben. In der Gesamtheit belegen all diese Untersuchungen genau das, was vorderasiatische und nordafrikanische

Kulturen, seit tausenden von Jahren bereits wussten - dass nämlich der Echte Schwarzkümmel im Grunde ein wahres Wundermittel, zumindest ein äußerst wirksames Allheilmittel ist. Die positiven Eigenschaften, die Schwarzkümmel seit 2000 Jahren zugesprochen werden, konnten auch wissenschaftlich nachgewiesen werden. Schwarzkümmel wirkt

schmerzlindernd
entzündungshemmend
antibakteriell
antiviral
antifungal
gegen Geschwüre
blutdrucksenkend
antioxidativ
schützend vor strahlungsinduziertem oxidativem
Stress
entkrampfend
bronchospasmolytisch
(den Tonus der Bronchialmuskulatur senkend)
antidiabetisch
Insulin sensibilisierend
Interferon induzierend
die Leber schützend
die Nieren schützend
den Tumor Nekrose-Faktor Alpha hemmend

Vielseitige Einsatzmöglichkeiten von Schwarzkümmelöl

Im Detail erwies sich Schwarzkümmel als schmerzlindernd bei Patienten, die wegen einer akuten Pharyngitis behandelt wurden. Zudem kann das Gewürz vorbeugend gegen Krankheiten helfen, die nach dem Kontakt mit chemischen Waffen ausbrechen

würden. Es hilft außerdem bei der Langzeitbehandlung von Opiumabhängigen, lindert Symptome allergischer Rhinitis (Entzündung der Nasenschleimhaut), bekämpft Infektionen, die durch den *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) ausgelöst wurden, hilft bei der Behandlung des Typ-2-Diabetes, mildert Asthma-Symptome ab, senkt den Blutdruck, beugt epileptischen Anfällen vor und kann überdies Pilz- und Candidiasisbefall beseitigen.

Schwarzkümmelöl und Krebs

Doch das ist noch lange nicht alles. Im Nahen Osten gilt Schwarzkümmel schon lange Zeit als das wirksamste Antikrebsmittel, das Mutter Natur bereitstellt. Untersuchungen haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Schwarzkümmel oder Schwarzkümmelöl das Wachstum und die Ausbreitung von Darmkrebszellen verhindern könne. Das Gewürz ist aber auch geeignet, um andere Krebserkrankungen zu verhindern oder zu behandeln. Forscher am Cancer Immunobiology Laboratory in South Carolina haben beispielsweise entdeckt, dass Schwarzkümmel die Aktivität der Neutrophilen Granulozyten anregt. Die Neutrophilen sind die in unserem Körper am häufigsten auftretenden weißen Blutkörperchen. Sie sind verantwortlich dafür, Krebszellen anzugreifen und zu beseitigen, bevor aus ihnen Tumore entstehen können. Schwarzkümmelöl hilft grundsätzlich bei der Stimulation der Knochenmarksproduktion und des Immunsystems, schrieben die Autoren der Studie. Es erhöht die Interferon-Produktion, schützt normale Zellen vor den schädlichen Effekten viraler Erkrankungen, zerstört Tumorzellen und steigert das Vorkommen der B-Zellen, welche Antikörper produzieren.

Verwendung

Da er einen sehr würzigen, leicht nussigen Geschmack aufweist, kann man den Schwarzkümmel entweder gemahlen aber auch gekörnt über verschiedene Speisen streuen. Das Schwarzkümmelöl kann zum Verfeinern von Salaten und anderen Gerichten verwendet werden. Schwarzkümmelpulver ergibt zusammen mit Wasser eine klebrig-schleimige Substanz, welche jener ähnelt, die entsteht, wenn man Wasser mit Chia-Samen mischt. Dieses Gel kann getrunken oder als Eier-Ersatz für die Zubereitung gluten- und mehlfreier Backwaren verwendet werden.

Empfehlung

Zur Stärkung des Immunsystems empfiehlt es sich, täglich ca. eine Stunde vor dem Frühstück einen Teelöffel des Öls einzunehmen. Um den intensiven Geschmack etwas abzumildern kann das Öl mit wenig Honig gemischt oder in einen frisch gepressten Saft gegeben werden. Als begleitende Maßnahme bei Autoimmunerkrankungen oder während einer Krebstherapie sollte 3 x täglich 1 TL Schwarzkümmelöl eingenommen werden. In beiden Fällen kann auch der gleichzeitige Verzehr von frischem Knoblauch sehr hilfreich sein.

Bitte beachten Sie die Qualität des Schwarzkümmelöls

Die Qualität des Schwarzkümmels ist selbstverständlich immens wichtig. Daher sollte ausschließlich hochwertiges, schonend hergestelltes (kaltgepresstes) Öl aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet werden.

Heute, am 8. Mai 2018 klopfte der 'gute' Nachbar an die Scheibe meines Arbeitszimmers. Von dort kann normalerweise niemals ein 'Fremder' kommen, wenn er nicht zuvor im Haus gewesen ist. Aber dieser alte Kerl nimmt sich mal wieder das Recht zu solcher Handlung. Ich wollte das einmal umgekehrt ähnlich praktizieren, auf seinem Gelände... Aber so etwas macht man einfach nicht, wenn man halbwegs Manieren hat, und die haben diese Sauerländer eben nicht! Auch wenn er es natürlich gut meinte, denn die Lieferung des von ihm avisierten und sofort bestellten Öls war eingetroffen. Er wollte das Fläschchen Öl mir sofort präsentieren. - Aber erschreckt hatte er mich, gewaltig! Ich saß nämlich am Computer und war gerade hoch konzentriert am Schreiben. Er hatte vergessen, wie ich, als leicht 'Schwerhöriger' reagierte, am letzten Geburtstag. Da hätte er mich fast ins Jenseits befördert, so hatte ich mich erschrocken, als er plötzlich vor mir stand! Er hatte es vergessen, aber ich nicht! - Nun gut, ich nahm sogleich einen Teelöffel dieses Wundermittels. Jetzt können ja sogar meine dunklen Befürchtungen oder kleinen Zweifel über die Wirk-samkeit der vielen Säfte Unterstützung zum Guten finden! Ich lasse mich überraschen und bin sehr guten Mutes!

Aceite de comino negro

Nuestro vecino Paul H. volvió a llamar. "¿Alguna vez has oído hablar del aceite de comino negro?" - ¡Por supuesto que no! ¡Me dio una pequeña pero muy interesante "conferencia" sobre el maravilloso uso de este "remedio" de más de 2000 años de antigüedad contra "todo"! Echemos un vistazo a Internet y obtengamos amplia información:

Aceite de comino negro - *Misterioso y maravilloso*

Centro de Salud (actualizado: 24.07.2017)

¿Qué pasaría si le dijéramos que hay una especia tan llena de sustancias curativas que el cáncer, las bacterias, los virus, las úlceras, la diabetes, la inflamación crónica y muchas otras condiciones de salud no tienen ninguna posibilidad de sobrevivir en su presencia? El comino negro del que estamos hablando aquí no debe confundirse con las semillas de sésamo, que se parecen engañosamente a él. El comino negro tiene una reputación históricamente creciente de ser una panacea para casi todos los problemas de salud, excepto la muerte.

El aceite de semilla negra se ha utilizado durante 2000 años. Si nunca has oído hablar del comino negro real (*Nigella sativa*), lo más probable es que sea porque es relativamente desconocido en el mundo occidental. A pesar de que el comino negro se ha utilizado como especia y como remedio natural durante más de 2000 años, las preparaciones farmacéuticas son las preferidas en los países industrializados, que son mucho menos efectivas y también pueden tener efectos secundarios peligrosos. Si quieres contrarrestar tus problemas de salud con remedios naturales, ahora debes pensar en qué beneficios podría tener para ti el comino negro.

Las propiedades del aceite de comino negro:

Desde 1964, se han publicado cientos de estudios científicos que han tratado el comino negro de alguna forma. En conjunto, todos estos estudios demuestran exactamente lo que las culturas del Cercano Oriente y el norte de África han sabido durante miles de años, es decir, que el comino negro es básicamente una

verdadera cura milagrosa, al menos una panacea extremadamente efectiva. También se han demostrado científicamente las propiedades positivas que se le han atribuido al comino negro durante 2000 años. El comino negro tiene un efecto

calmante

antiinflamatorio

antibacteriano

antiviral

antifúngico

contra las úlceras

Antihipertensivo

antioxidante

Protege contra el estrés oxidativo inducido por la radiación

antiespasmódico

Broncoespasmolítico

(bajar el tono del músculo bronquial)

antidiabético

Sensibilización a la insulina

Inductor de interferón

Proteger el hígado

Protección de los riñones

Inhibe el factor de necrosis tumoral alfa

Usos versátiles del aceite de comino negro

En detalle, se demostró que el comino negro es analgésico en pacientes tratados por faringitis aguda. Además, la especia puede ayudar a prevenir enfermedades que brotarían después del contacto con armas químicas. También ayuda en el tratamiento a largo plazo de los adictos al opio, alivia los síntomas de la rinitis alérgica (inflamación de la mucosa nasal),

combate las infecciones causadas por *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), ayuda a tratar la diabetes tipo 2, alivia los síntomas del asma, reduce la presión arterial, previene las convulsiones epilépticas y también puede eliminar las infecciones fúngicas y la candidiasis.

El aceite de semilla negra y el cáncer

Pero eso no es todo. En el Medio Oriente, la semilla negra ha sido considerada durante mucho tiempo el agente anticancerígeno más eficaz que proporciona la Madre Naturaleza. Los estudios han demostrado que la ingesta regular de comino negro o aceite de semilla negra puede prevenir el crecimiento y la propagación de las células de cáncer de colon. Sin embargo, la especia también es adecuada para prevenir o tratar otros tipos de cáncer. Por ejemplo, investigadores del Laboratorio de Inmunobiología del Cáncer en Carolina del Sur han descubierto que la semilla negra estimula la actividad de los neutrófilos. Los neutrófilos son los glóbulos blancos más abundantes en nuestro cuerpo. Son responsables de atacar y eliminar las células cancerosas antes de que puedan convertirse en tumores. El aceite de semilla negra básicamente ayuda a estimular la producción de médula ósea y el sistema inmunitario, escribieron los autores del estudio. Aumenta la producción de interferón, protege a las células normales de los efectos nocivos de las enfermedades virales, destruye las células tumorales y aumenta la abundancia de células B, que producen anticuerpos.

Uso

Dado que tiene un sabor muy picante y ligeramente a nuez, puede espolvorear el comino negro molido o

granulado sobre varios platos. El aceite de comino negro se puede utilizar para refinar ensaladas y otros platos.

El comino negro en polvo, junto con el agua, da como resultado una sustancia pegajosa y viscosa similar a la que se produce cuando el agua se mezcla con semillas de chía. Este gel se puede beber o utilizar como sustituto del huevo para la preparación de productos horneados sin gluten y sin harina.

Recomendación

Para fortalecer el sistema inmunológico, se recomienda tomar una cucharadita del aceite diariamente aproximadamente una hora antes del desayuno. Para suavizar el sabor intenso, el aceite se puede mezclar con un poco de miel o agregar a un jugo recién exprimido. Como medida complementaria para enfermedades autoinmunes o durante la terapia contra el cáncer, se debe tomar 1 cucharadita de aceite de comino negro 3 veces al día. En ambos casos, consumir ajo fresco al mismo tiempo también puede ser de gran ayuda.

Tenga en cuenta la calidad del aceite de comino negro

La calidad del comino negro es, por supuesto, inmensamente importante. Por lo tanto, solo se debe utilizar aceite de alta calidad, producido suavemente (prensado en frío) procedente de cultivos orgánicos controlados.

Hoy, 8 de mayo de 2018, el 'buen' vecino llamó a la ventana de mi estudio. Normalmente, un "extraño" nunca puede venir de allí a menos que haya estado en

la casa antes. Pero este viejo una vez más se toma el derecho de hacer tal acto. Quería practicarlo al revés, en sus terrenos... Pero no se hace algo así si se tienen modales a medias, ¡y estos sauerlandeses no tienen eso! Incluso si tenía buenas intenciones, por supuesto, porque la entrega del aceite que había anunciado y pedido había llegado de inmediato. Quería regalarme la botella de aceite de inmediato. - ¡Pero me había asustado, tremendamente! Estaba sentado frente a la computadora y me concentraba en escribir. Había olvidado cómo reaccioné yo, como un poco "hipoacúsica", en mi último cumpleaños. Casi me envía al más allá, ¡estaba tan asustada cuando de repente se paró frente a mí! Él lo había olvidado, ¡pero yo no! Bueno, inmediatamente tomé una cucharadita de esta cura milagrosa. ¡Ahora incluso mis miedos oscuros o mis pequeñas dudas sobre la eficacia de los muchos jugos pueden encontrar apoyo para el bien! ¡Me dejé sorprender y estoy de muy buen humor!

Black Cumin Oil

Our neighbor Paul H. called again. "Have you ever heard of black cumin oil?" - Of course not! He gave me a small but very interesting 'lecture' about the wonderful use of this more than 2000-year-old 'remedy' against 'everything'! Let's take a look at the internet and get extensive information:

Black Cumin Oil - *Mysterious and Wondrous*

Center for Health (updated: 24.07.2017)

What if we told you that there was a spice so packed with healing substances that cancer, bacteria, viruses, ulcers, diabetes, chronic inflammation, and many other health conditions had no chance of surviving in its

presence? The black cumin we are talking about here is not to be confused with sesame seeds, which look deceptively similar to it. Black cumin has a historically grown reputation of being a panacea for almost every health problem - except death. Black seed oil has been used for 2000 years. If you've never heard of real black cumin (*Nigella sativa*), it's most likely because it's relatively unknown in the Western world. Even though black cumin has been used as a spice and as a natural remedy for more than 2000 years, pharmaceutical preparations are preferred in industrialized countries, which are far less effective and can also have dangerous side effects. If you want to counteract your health problems with natural remedies, you should now think about what benefits black cumin could have for you.

The properties of black cumin oil:

Since 1964, hundreds of scientific studies have been published that have dealt with black cumin in some form. Taken together, all these studies prove exactly what Near Eastern and North African cultures have known for thousands of years - namely that black cumin is basically a true miracle cure, at least an extremely effective panacea. The positive properties that have been attributed to black cumin for 2000 years have also been scientifically proven. Black cumin has an effect

soothing
antiinflammatory
antibacterial
antiviral
antifungal
against ulcers

Antihypertensive
antioxidant

Protects against radiation-induced oxidative stress

antispasmodic

Bronchospasmolytic

(lowering the tone of the bronchial muscle)

anti-diabetic

Insulin sensitizing

Interferon inducing

Protecting the liver

Protecting the kidneys

inhibits the tumor necrosis factor alpha

Versatile uses of black cumin oil

In detail, black cumin was shown to be analgesic in patients treated for acute pharyngitis. In addition, the spice can help prevent diseases that would break out after contact with chemical weapons. It also helps in the long-term treatment of opium addicts, relieves symptoms of allergic rhinitis (inflammation of the nasal mucosa), fights infections caused by *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), helps treat type 2 diabetes, alleviates asthma symptoms, lowers blood pressure, prevents epileptic seizures, and can also eliminate fungal and candidiasis infections.

Black Seed Oil and Cancer

But that's not all. In the Middle East, black seed has long been considered the most effective anticancer agent that Mother Nature provides. Studies have shown that regular intake of black cumin or black seed oil can prevent the growth and spread of colon cancer cells. However, the spice is also suitable for preventing or treating other cancers. For example, researchers at the

Cancer Immuno-Biology Laboratory in South Carolina have discovered that black seed stimulates the activity of neutrophils. Neutrophils are the most abundant white blood cells in our body. They are responsible for attacking and eliminating cancer cells before they can develop into tumors. Black seed oil basically helps stimulate bone marrow production and the immune system, the study authors wrote. It increases interferon production, protects normal cells from the harmful effects of viral diseases, destroys tumor cells and increases the abundance of B cells, which produce antibodies.

Use

Since it has a very spicy, slightly nutty taste, you can sprinkle the black cumin either ground or grained over various dishes. The black cumin oil can be used to refine salads and other dishes. Black cumin powder, together with water, results in a sticky, slimy substance similar to that produced when water is mixed with chia seeds. This gel can be drunk or used as an egg substitute for the preparation of gluten-free and flour-free baked goods.

Recommendation

To strengthen the immune system, it is recommended to take a teaspoon of the oil daily about an hour before breakfast. To soften the intense taste, the oil can be mixed with a little honey or added to a freshly squeezed juice. As an adjunctive measure for autoimmune diseases or during cancer therapy, 1 teaspoon of black cumin oil should be taken 3 times a day. In both cases, consuming fresh garlic at the same time can also be very helpful.

Please note the quality of black cumin oil The quality of black cumin is of course immensely important. Therefore, only high-quality, gently produced (cold-pressed) oil from controlled organic cultivation should be used.

Today, on May 8, 2018, the 'good' neighbor knocked on the window of my study. Normally, a 'stranger' can never come from there unless he has been in the house before. But this old guy once again takes the right to do such an act. I wanted to practice it the other way around, on his grounds... But you just don't do something like that if you have halfway manners, and these Sauerlanders just don't have that! Even if he meant well, of course, because the delivery of the oil he had announced and ordered immediately had arrived. He wanted to present the bottle of oil to me immediately. - But he had frightened me, tremendously! I was sitting at the computer and was concentrating on writing. He had forgotten how I, as a slightly 'hard of hearing', reacted on my last birthday. He almost sent me to the afterlife; I was so frightened when he suddenly stood in front of me! He had forgotten, but I hadn't! - Well, I immediately took a teaspoon of this miracle cure. Now even my dark fears or small doubts about the efficacy of the many juices can find support for the good! I let myself be surprised and am in very good spirits!

Ein Zwischenfazit

Inzwischen ist schon der Anfang Juni 2018 erreicht. Natürlich geht es mir gut und verglichen mit Millionen Kranker, nein Milliarden kranker Menschen muss es wohl besser heißen, geht es mir ausgezeichnet. Wie sollte ein sich rasend auf die 70 zu bewogender Organismus nicht irgendwelche kleinen Wehwehchen haben? Was erwarte ich alter Depp eigentlich von der Natur, die in mir steckt?

Ähnlich schroff formulierte ich doch jüngst mit dem einen oder anderen 'Patienten', der sich an mich wandte. Um ehrlich zu sein, meine Sorgen waren zwar nicht gespielt, sondern ich wollte nur beweisen, wie man sich selber narrisch machen kann, durch das intensive Beobachten des eigenen Körpers. Dazu dann noch die passende Lektüre und fertig ist der 'richtig Kranke'! Ein paar Meter über uns am Emberg lebt doch genau so ein Mensch, der 'gute' Nachbar Paul H. Genau diese Rolle spielte ich nur einmal für mich durch. So sind er und diese Millionen, ja Milliarden Menschen täglich unterwegs! Machen sich verrückt und lassen sich verrückt machen von Unwissenden! Von ähnlich Betroffenen, die aber natürlich ganz andere Voraussetzungen haben, und genau das wird auch immer wieder vergessen. Wir Menschen sind alle verschieden, jeder reagiert anders! Natürlich lachen wir, wenn Paul H. wieder von neuen Entdeckungen in seinem Körper berichtet! „Lass mich mit dem Kerl in Ruhe!“ fleht meine Frau, wenn ich mich wieder mit ihm am Telefon endlos lange einlassen musste. „Ja, warum unterhältst Du Dich auch mit ihm über dieses Thema?“ - So einfach ist es natürlich nicht! Der alte Mann ist zwar nicht allein, aber

hat auch nicht wirklich jemand, mit dem er sich über seine Krankheiten unterhalten kann. Das ist sein Problem, das wurde wohl langsam auch zu meinem Problem, denn ich beobachtete mich bisher gewöhnlich nur sehr selten. Also, nicht Entwarnung! Klar, distanzierte Beobachtung! Letztlich müssen wir alle einmal sterben. Auch die, die sich besonders gesund ernährt haben. Die zahlen dann den Preis für andere Situationen ihres Lebens. - Wir haben es nicht in der Hand, und das allein ist gut so! Ein Selbstmörder, so schrieb ich kürzlich jemandem, ist ein Vollidiot. Es gibt kaum Situationen, die einen Selbstmord rechtfertigen. Der Selbstmörder tut sich leicht, auch wenn es wohl eine gewaltig verrückte und schwere Entscheidung ist, doch die offenen Fragen bleiben ja bei den Hinterbliebenen! Also ist der Selbstmörder ein Feigling. Irdische Probleme sind alle lösbar.

Conclusión provisional

Mientras tanto, ya se ha llegado a principios de junio de 2018. Por supuesto que lo estoy haciendo bien y en comparación con millones de personas enfermas, no miles de millones de personas enfermas, supongo que es mejor decir que lo estoy haciendo excelentemente. ¿Cómo es posible que un organismo que se acerca rápidamente a los 70 años no tenga algunos pequeños dolores y molestias? ¿Qué es lo que yo, viejo idiota, espero realmente de la naturaleza que hay en mí? Recientemente formulé una fórmula similar bruscamente con uno u otro "paciente" que se volvió hacia mí. Para ser honesta, mis preocupaciones no eran falsas, solo quería demostrar cómo puedes engañarte a ti mismo observando intensamente tu

propio cuerpo. Si a eso le añadimos la lectura correcta, ¡la "persona realmente enferma" está lista! Unos metros más arriba de nosotros, en el Emberg, vive una persona así, el "buen" vecino Paul H. Solo interpreté este papel una vez para mí. ¡Así que él y estos millones, incluso miles de millones de personas están en la carretera todos los días! ¡Se vuelven locos y se dejan enloquecer por los ignorantes! De personas afectadas de manera similar, pero que, por supuesto, tienen requisitos previos completamente diferentes, y esto es exactamente lo que se olvida una y otra vez. Todos los seres humanos somos diferentes, ¡todos reaccionamos de manera diferente! ¡Por supuesto, nos reímos cuando Paul H. nos cuenta sobre nuevos descubrimientos en su cuerpo! "¡Déjame en paz con este tipo!", suplica mi esposa cuando tengo que volver a involucrarme con él por teléfono durante un tiempo interminable. "Sí, ¿por qué le hablas de este tema?" - ¡Por supuesto, no es tan simple! El anciano no está solo, pero tampoco tiene a nadie con quien hablar de sus enfermedades. Ese es su problema, supongo que poco a poco se estaba convirtiendo en mi problema también, porque solía mirarme a mí mismo muy raramente. Así que, ¡no des el visto bueno! ¡Claro, observación a distancia! En última instancia, todos tenemos que morir en algún momento. Incluso aquellos que han comido una dieta particularmente saludable. Luego pagan el precio de otras situaciones en sus vidas. - No lo tenemos en nuestras manos, ¡y eso por sí solo es algo bueno! Una persona suicida, le escribí a alguien recientemente, es un completo idiota. Apenas hay situaciones que justifiquen el suicidio. La persona suicida lo tiene fácil,

incluso si probablemente sea una decisión tremendamente loca y difícil, ¡pero las preguntas abiertas permanecen con los afligidos! Así que el suicida es un cobarde. Todos los problemas terrenales tienen solución.

An interim conclusion

In the meantime, the beginning of June 2018 has already been reached. Of course I'm doing well and compared to millions of sick people, no billions of sick people, I guess it's better to say, I'm doing excellently. How could an organism rapidly approaching 70 not have some little aches and pains? What do I, old idiot, actually expect from the nature that is in me? I recently formulated similarly brusquely with one or the other 'patient' who turned to me. To be honest, my worries weren't fake, I just wanted to prove how you can fool yourself by intensively observing your own body. Add to that the right reading and the 'really sick person' is ready! A few meters above us on the Emberg lives just such a person, the 'good' neighbor Paul H. I only played this role once for myself. So he and these millions, even billions of people are on the road every day! They drive themselves crazy and let themselves be driven crazy by the ignorant! Of similarly affected people, but who of course have completely different prerequisites, and this is exactly what is forgotten again and again. We humans are all different, everyone reacts differently! Of course, we laugh when Paul H. tells us about new discoveries in his body! "Leave me alone with this guy!" my wife pleads when I have to get involved with him on the phone again for an endlessly long time. "Yes, why are you talking to him about this topic?" - Of course, it's

not that simple! The old man isn't alone, but he doesn't really have anyone to talk to about his illnesses either. That's his problem, I guess it was slowly becoming my problem too, because I used to watch myself very rarely. So, don't give the all-clear! Sure, distanced observation! Ultimately, we all have to die at some point. Even those who have eaten a particularly healthy diet. They then pay the price for other situations in their lives. - We don't have it in our hands, and that alone is a good thing! A suicidal person, I wrote to someone recently, is a complete idiot. There are hardly any situations that justify suicide. The suicidal person has an easy time of it, even if it is probably a tremendously crazy and difficult decision, but the open questions remain with the bereaved! So the suicidal man is a coward. Earthly problems are all solvable.

Wer war denn mit verantwortlich, für dieses kleine Buch?

Natürlich muss ich einmal an den Initiator dieser Zeilen erinnern. Es ist, wie soll es denn auch anders sein, unser 'guter' Nachbar Paul. H., der uns die letzten Jahre mit seinen ständigen 'Krankheiten', mehr Wehwehchen, belästigte. Darum spinn ich in den Zeilen zuvor aus, was sich Menschen alles so ausmalen, die von anderen, ob Medien oder Menschen direkt, leicht beeinflusst werden können. In einem separaten Buch werde ich mich eines Tages ganz ausführlich mit einer Person befassen, die sich auch zu einem ganz extremen Paranoiden entwickelte, wo wir, meine Frau und ich, irgendwann den Einfluss verloren und diese Person, also ich meine unseren eigenen Sohn, von vielen Einflüssen, noch mehr Dummen, in genau diese

Bahn geschoben wurde, die wir nun, wohl auch nur leicht angelehnt, mit dem Nachbarn erleben 'müssen'. Unser Sohn hätte das Zeug gehabt, dass ich nicht in dieser Form formulieren müsste, ihn überhaupt als negativstes Beispiel benenne, doch leicht zu beeinflussende Menschen, und dazu gehört er ohne Zweifel, landen vielleicht schließlich sogar im Irrenhaus. Wer weiß, was auf unseren Sohn noch alles zukommt? Auf den Nachbarn Paul H., der ja aktuell schon 76 Jahre hinter sich hat, da kommen wohl sehr bald nur noch wöchentliche Arzt-Praxen-Besuche. Auch wenn er das immer sehr weit wegwirft und nie wahrhaben will, wenn ich ihn an diese heutigen, permanenten, fast schon zwanghaften Konsultationen erinnere... Eben, weil sehr schnell vergessen wird, will ich dieses Kapitel ihm widmen und mir 'heimlich' notieren, wann er wieder wimmert, wann er mir wieder berichtet, von diesem oder jenem Arzt- ja sogar Krankenhausbesuch. Wenn ich heute, am 4. Juni 2018, es ist ein Montag und damit einer der üblichen Einkaufstage, wo der Nachbar für uns den Einkauf, damit viel wichtiger, den Transport des benötigten Gemüses vornimmt, damit beginne, dann ist das schon ein gewaltiger Beweis, für die Richtigkeit meiner kritischen Worte: Es klingelt, so kurz nach 10 Uhr. Ich sah ja auf dem Telefon-Display seine Rufnummer, also meldete ich mich wie folgt: „Ich habe gerade an Dich gedacht!“ - „Aber ich nicht an Dich!“ - „Wieso, Du hast doch meine Nummer gewählt...“ - „Ja, ich wäre besser im Bett geblieben und nicht gefahren!“ - „Ach Paul, ich habe gleich für Dich einen perfekten Saft, dann kommst Du wieder richtig auf die Beine. Was darf ich denn zahlen?“ - „26,34 €“ - „Und wenn ich Dir

36,34 € zahle, sind dann noch drei Gläser Honig dabei?“ - „Klar!“ - „Bin schon unterwegs.“ Ich hatte mir den Karren, seine ihm zugedachte kleine Flasche mit dem Saft, der immer, inzwischen wie selbstverständlich, für ihn ‘abfällt’ aus unserem Mittagssaft, schon zurechtgestellt, nur ein leeres Honigglas lag auch schon im praktischen Handkarren. Bis auf einen €Cent suchte ich den notwendigen Geldbetrag für diesen heutigen Einkauf zusammen. Paul kam sehr langsam seine Treppe herunter, ich war schon fertig mit dem Ausladen aus seinem Kofferraum, bzw. Einladen in meinen ‘Hand-Mercedes’. „Hier hast Du Deine besondere Flasche ‘Im Herzen Grünes’... Und einen grünen Pulli hast Du ja auch schon an.“ - Er war nicht sehr gesprächig... „Weißt Du, wann man schnell altert? Wenn man morgens nicht aus dem Bett kommt und später dann im Haus nur noch mit einem Trainingsanzug herumläuft! Dann ist man alt und wird immer älter und kranker!“ Tags zuvor hatte er mir sein Elend geklagt, dass er fast den kompletten Tag im Bett gelegen sei und ob er morgen (also heute) wohl nur mit großer Mühe einkaufen könne. = Das wusste er also schon einen Tag zuvor. Wenn ich eine Woche weiter zurückdenke. Da wusste er ebenfalls am Sonntagmorgen, dass er am nächsten Morgen nicht aufstehen könnte, weil er derart Schmerzen hätte... Er glaubte, er hätte wohl Nierensteine. Wie er zu seiner Analyse kam? Angeblich hätte er Blut im Urin. Natürlich hatte er sich so Teststreifen aus der Apotheke gekauft, grüne Farbe hätten diese Dinger angenommen, was ‘auf Blutspuren im Urin’ hinwies. Natürlich zum Hausarzt, die Woche zuvor! Der schickte ihn ins Krankenhaus nach

Lennestadt. Die hatten nur für Notfälle Aufnahme-möglichkeiten; man schickte ihn nach Olpe. Von Olpe nach Siegen. Und von dort wieder zum Hausarzt, der einen Termin im Krankenhaus Lennestadt für die kommende Woche, also den Mittwoch, nun in der letzten Woche ausmachte... Details sind mehr die Summe des gesteigerten Irrsinns. Er sprach schon von Operation. Harnleiter, etc. Prostata... Ich betonte zum x-ten Male, dass ich um diese Ärzte allesamt einen Bogen machen würde. Wenn er sich 'gesund' fühlt, gibt er mir stets recht. Aber nicht so die geschilderte Vorwoche, wo er mir quasi noch Vorwürfe machte, „wie ich ihm abraten könne, nicht zum Arzt zu gehen!“ Da packte ich ihn aber per Telefon am Haken: Ich habe Dir und dieser gesamten Gegend vor gut vier Jahren überhaupt erst den Begriff Gesundheit nähergebracht, da hast Du Dich auch nicht beklagt, dass es Dir seither angeblich wohler geht und so fit wie nie, usw. Du musst doch wissen, was Du tust, ich habe Dir nur gesagt, wie ich mich verhalten würde! Das war eine kurze, hefte Diskussion, in der er sehr kleinlaut wurde und wohl spürte, dass es mir sehr ernst war. Aber ich will ihn nicht zu sehr verteufeln, unseren Paul H. Nur, er ist das allerbeste Beispiel für den Internet-Irrsinn. Er schnappt etwas auf, viel zu viel und da das meiste ja Blödsinn ist, kann man sich ausmalen, wohin das führt... Wenn ich mich noch an seine 'mindestens 70 Lebersteine' erinnere! Wahnsinn! Er meinte, ich hätte keine Ahnung von Gesundheit und er wolle mit mir nie wieder über Gesundheit diskutieren! - Hätte er sich doch nur an seine Worte einmal erinnert! Beim nächsten Anflug von 'Krankheit' hängt er am Telefon, fragt, „was soll ich

gegen dieses oder jenes unternehmen?“ - Wenn es das Wort 'paranoid' noch nicht gäbe, es ist wie für ihn gebaut!

¿Quién fue en parte responsable de este pequeño libro?

Por supuesto, tengo que recordarles al iniciador de estas líneas. Es, como no podía ser de otra manera, nuestro "buen" vecino Pablo. H., que nos ha estado molestando durante los últimos años con sus constantes 'enfermedades', más dolores y molestias. Es por eso que he desgranado en las líneas anteriores lo que la gente imagina que puede ser fácilmente influenciado por otros, ya sean medios de comunicación o personas directamente. En un libro aparte, un día trataré en detalle con una persona que también se convirtió en una paranoica muy extrema, en la que nosotros, mi esposa y yo, perdimos influencia en algún momento y esta persona, me refiero a nuestro propio hijo, fue empujada por muchas influencias, incluso personas más estúpidas, exactamente a este camino que ahora, probablemente solo ligeramente inclinado, con la experiencia del vecino de "tener que". Nuestro hijo habría tenido lo que se necesita para que yo no tuviera que formularlo de esta forma, que incluso lo nombrara como el ejemplo más negativo, pero las personas fácilmente influenciables, y él es una de ellas, sin duda, incluso podrían terminar en un manicomio. ¿Quién sabe qué más le espera a nuestro hijo? El vecino Paul H., que actualmente tiene 76 años, probablemente muy pronto solo visitará semanalmente los consultorios médicos. Aunque siempre lo tire muy lejos y no quiera admitirlo nunca cuando le recuerdo las

consultas permanentes, casi compulsivas, de hoy... Precisamente porque se olvida muy rápidamente, quiero dedicarle este capítulo y anotar "secretamente" cuando vuelve a lloriquear, cuando me vuelve a contar sobre tal o cual visita al médico o incluso al hospital. Cuando empiezo hoy, 4 de junio de 2018, es lunes y por lo tanto uno de los días habituales de compras, donde el vecino hace la compra por nosotros, y por lo tanto mucho más importante, el transporte de las verduras que necesitamos, entonces esto ya es una tremenda prueba de la corrección de mis palabras críticas: Suena el timbre de la puerta, poco después de las 10 en punto. Vi su número de teléfono en la pantalla del teléfono, así que respondí de la siguiente manera: "¡Solo estaba pensando en ti!" - "¡Pero no estaba pensando en ti!" - "Vaya, marcaste mi número..." - "¡Sí, hubiera sido mejor quedarme en la cama y no conducir!" - "Oh, Paul, tendré un jugo perfecto para ti de inmediato, entonces realmente te recuperarás. ¿Qué puedo pagar?" - "26,34 €" - "Y si te pago 36,34 €, ¿habrá tres tarros de miel?" - "¡Claro!" - "Ya estoy en camino". Ya había preparado el carrito, su botellita con el jugo destinado a él, que siempre, ahora como algo natural, se le "cae" de nuestro jugo del mediodía, solo un frasco de miel vacío ya estaba en el práctico carrito de mano. A excepción de un céntimo de €, estaba buscando la cantidad de dinero necesaria para la compra de hoy. Paul bajó las escaleras muy despacio, yo ya había terminado de descargar de su maletero, o de cargar en mi 'Mercedes de mano'. - "Aquí tienes tu botella especial de 'In the Heart of Green'... Y ya llevas un suéter verde." - No era muy hablador... "¿Sabes

cuándo envejeces rápido? ¡Cuando no puedes levantarte de la cama por la mañana y luego caminar por la casa con solo un chándal! ¡Entonces eres viejo y te estás haciendo mayor y más enfermo!" El día anterior se había quejado conmigo de su miseria, de que había estado en la cama casi todo el día y de si sería capaz de ir de compras mañana (es decir, hoy) con gran dificultad. = Así que ya lo sabía el día anterior. Cuando pienso en una semana. También sabía el domingo por la mañana que no podría levantarse a la mañana siguiente porque tenía mucho dolor... Pensó que debía tener cálculos renales. ¿Cómo llegó a su análisis? Supuestamente, tenía sangre en la orina. Por supuesto, había comprado tiras reactivas en la farmacia, de color verde que habrían tomado estas cosas, que indicaban "rastros de sangre en la orina". ¡Al médico de familia, por supuesto, la semana anterior! Lo envió al hospital de Lennestadt. Sólo contaban con instalaciones de acogida para emergencias; fue enviado a Olpe. De Olpe a Siegen. Y de ahí de vuelta al médico de familia, que concertó una cita en el hospital de Lennestadt para la semana siguiente, es decir, el miércoles, ahora en la última semana... Los detalles son más bien la suma de la locura aumentada. Ya hablaba de cirugía. Uréteres, etc. Próstata... Hice hincapié por enésima vez en que me mantendría alejado de todos estos médicos. Cuando se siente 'sano', siempre está de acuerdo conmigo. Pero no así la semana descrita, en la que me reprochó "¡cómo pude aconsejarle que no fuera al médico!" Pero luego lo agarré por el anzuelo por teléfono: te presenté por primera vez a ti y a toda esta área el concepto de salud hace unos cuatro años, así

que no te quejaste de que desde entonces supuestamente has estado mejor y más en forma que nunca, etc. Debes saber lo que estás haciendo, ¡te acabo de decir cómo me comportaría! Fue una discusión corta y pesada en la que se puso muy tímido y probablemente sintió que yo hablaba muy en serio. Pero no quiero demonizarlo demasiado, nuestro Paul H. Solo que él es el mejor ejemplo de la locura de Internet. Recoge algo, demasiado, y como la mayor parte es una tontería, puedes imaginar a dónde conduce esto... ¡Si todavía recuerdo sus 'al menos 70 cálculos hepáticos'! ¡Locura! ¡Dijo que yo no sabía nada de salud y que nunca más quería hablar de salud conmigo! - ¡Si tan solo hubiera recordado sus palabras! Al siguiente indicio de "enfermedad" cuelga el teléfono, pregunta: "¿Qué debo hacer con esto o aquello?" - Si la palabra "paranoico" no existiera ya, ¡está hecha para él!

Who was partly responsible for this little book?

Of course, I have to remind you of the initiator of these lines. It is, how could it be otherwise, our 'good' neighbour Paul. H., who has been bothering us for the last few years with his constant 'illnesses', more aches and pains. That's why I spun out in the previous lines what people imagine that can be easily influenced by others, whether media or people directly. In a separate book, one day I will deal in detail with a person who also developed into a very extreme paranoid, where we, my wife and I, lost influence at some point and this person, I mean our own son, was pushed by many influences, even more stupid people, into exactly this path that we now, probably only slightly leaning, with the neighbor

'have to' experience. Our son would have had what it takes that I wouldn't have to formulate in this form, that I would even name him as the most negative example, but easily influenced people, and he is one of them, without a doubt, might even end up in a madhouse. Who knows what else is in store for our son? The neighbour Paul H., who is currently 76 years old, will probably very soon only be visited weekly doctors' offices. Even if he always throws it away, very far away, and never wants to admit it when I remind him of today's permanent, almost compulsive consultations... Precisely because it is very quickly forgotten, I want to dedicate this chapter to him and 'secretly' note when he whimpers again, when he tells me again about this or that doctor's or even hospital visit. When I start today, June 4, 2018, it is a Monday and thus one of the usual shopping days, where the neighbor does the shopping for us, and therefore much more importantly, the transport of the vegetables we need, then this is already a tremendous proof of the correctness of my critical words: The telephonebell rings, so shortly after 10 o'clock. I saw his phone number on the phone display, so I answered as follows: "I was just thinking about you!" - "But I wasn't thinking about you!" - "Why, you dialed my number..." - "Yes, I would have been better off staying in bed and not driving!" - "Oh Paul, I'll have a perfect juice for you right away, then you'll really get back on your feet. What can I pay?" - "26.34 €" - "And if I pay you 36.34 €, will there be three jars of honey?" - "Sure!" - "I'm already on my way." I had already prepared the cart, his little bottle with the juice intended for him, which always, now as a matter of course, 'falls off' for him from our midday juice,

only an empty honey jar was already in the practical handcart. Except for one € cent, I was looking for the necessary amount of money for today's purchase. Paul came down his stairs very slowly, I was already done unloading from his trunk, or loading into my 'hand Mercedes'. "Here you have your special bottle of 'In the Heart of Green'... And you're already wearing a green sweater." - He wasn't very talkative... "Do you know when you age fast? When you can't get out of bed in the morning and later walk around the house with only a tracksuit! Then you're old and you're getting older and sicker!" - The day before, he had complained to me about his misery, that he had been in bed almost the whole day and whether he would be able to go shopping tomorrow (i.e. today) with great difficulty. = So he already knew that the day before. - When I think back a week. He also knew on Sunday morning that he wouldn't be able to get up the next morning because he was in so much pain... He thought he must have kidney stones. How did he arrive at his analysis? Supposedly, he had blood in his urine. Of course, he had bought test strips from the pharmacy, green color these things would have taken on, which indicated 'traces of blood in the urine'. To the family doctor, of course, the week before! He sent him to the hospital in Lennestadt. They only had reception facilities for emergencies; he was sent to Olpe. From Olpe to Siegen. And from there back to the family doctor, who made an appointment at the Lennestadt hospital for the coming week, i.e. Wednesday, now in the last week... Details are more the sum of the heightened insanity. He was already talking about surgery. Ureters, etc. Prostate... I

emphasized for the umpteenth time that I would steer clear of all these doctors. When he feels 'healthy', he always agrees with me. But not so the week described, where he reproached me "how I could advise him not to go to the doctor!" But then I grabbed him by the hook by phone: I first introduced you and this entire area to the concept of health a good four years ago, so you didn't complain that since then you have supposedly been better and fitter than ever, etc. You must know what you're doing, I just told you how I would behave! It was a short, hefty discussion in which he became very sheepish and probably sensed that I was very serious. But I don't want to demonize him too much, our Paul H. Only, he is the very best example of Internet madness. He picks up something, way too much and since most of it is nonsense, you can imagine where this leads... If I still remember his 'at least 70 liver stones'! Insanity! He said I didn't know anything about health and he never wanted to discuss health with me again! - If only he had remembered his words! At the next hint of 'illness' he hangs on the phone, asks, "what should I do about this or that?" - If the word 'paranoid' didn't already exist, it's made for him!

Ein paar Tage weiter

Ich berichtete dem Nachbarn Paul H., dass ich endlich auf mein erdachtes Idealgewicht von 70 kg gekommen bin, durch die strammen Wanderungen der letzten Woche. „Ich habe in den letzten Tagen wohl bis zu vier Kilos zugenommen. Ich habe einfach zu viel Obst gegessen. Dieser viele Fruchtzucker ist es gewesen!“ Ja geht's denn noch dümmer? „Wie viele Tonnen Obst willst Du gegessen haben, um über den darin

enthaltenen Fruchtzucker vier Kilos zugenommen zu haben? Denk mal daran, was Du wirklich gegessen hast. Du hattest doch den 90. Geburtstag Deines Bruders Joseph gefeiert! Dann zuvor bei uns den Nudelsalat..." - „Ach ja.“ - „Aber ob man davon nun gleich soviel Gewicht zulegt, bei Deiner vielen Bewegung?“ Er sah ein, dass seine Gewichtszunahme wohl doch unmöglich vom Obstessen kommen konnte. Ich konnte ihm soeben, es ist Samstag, der 30. Juni 2018, heute fast 30.000 absolvierte Schritte von mir vermelden und das Gewicht von 69,4 kg... Er, schlank wie eine Tanne: „Ich kann nicht jeden Tag so viel unternehmen, ich war doch Freitag im Fitness-Club. Ich muss auch mal kürzer treten.“

Unos días más allá

Le dije al vecino Paul H. que finalmente había alcanzado mi peso ideal de 70 kg, a través de las rápidas caminatas de la última semana. "Probablemente he ganado hasta cuatro kilos en los últimos días. Simplemente comí demasiada fruta. ¡Era toda esa fructosa!" ¿Puede ser más estúpido? "¿Cuántas toneladas de fruta quieres haber comido para ganar cuatro kilos sobre la fructosa que contiene? Piensa en lo que realmente comiste. ¡Estabas celebrando el cumpleaños número 90 de tu hermano José! Luego la ensalada de pasta con nosotros primero..." - "Oh, sí." - "¿Pero si ganas tanto peso con eso, con todo tu ejercicio?" Se dio cuenta de que su aumento de peso no podía provenir de comer fruta. Acabo de decirle, es sábado 30 de junio de 2018, hoy casi 30.000 pasos completos míos y el peso de 69,4 kg... Él, delgado como un abeto: "No puedo hacer mucho todos los días,

estaba en el gimnasio el viernes. También tengo que dar un paso atrás".

A few days further

I told the neighbor Paul H. that I had finally reached my ideal weight of 70 kg, through the brisk hikes of the last week. "I've probably gained up to four kilos in the last few days. I just ate too much fruit. It was all that fructose!" Can it get any more stupid? "How many tons of fruit do you want to have eaten in order to gain four kilos over the fructose it contains? Think about what you really ate. You were celebrating your brother Joseph's 90th birthday! Then the pasta salad with us first..." - "Oh yes." - "But whether you gain so much weight from it, with all your exercise?" He realized that his weight gain couldn't possibly come from eating fruit. I was just able to tell him, it is Saturday, June 30, 2018, today almost 30,000 completed steps of mine and the weight of 69.4 kg... He, slim as a fir tree: "I can't do so much every day, I was at the gym on Friday. I also have to take a step back."

Und wie steht es heute mit der Gesundheit?

Ich denke gerade an meinen Nachbarn Paul H., während ich in anderen Büchern, an anderen Projekten schreibe. Was hätte der wohl letzte Nacht, wir haben inzwischen den 7.7.2018, oder am heutigen Morgen getan, wenn ihm bewusst geworden wäre, so wie mir, welche große Menge Blut er während der Nacht, einfach so, verloren hat? Ich weiß nur, dass ich heute Früh so 4:40 Uhr aufwachte und meinte ausschnupfen zu müssen. Ich griff zum Taschentuch, alles im Nachdunkel, direkt neben der Bettkannte zum Nacht-

tischchen. Ich schnäuzte kräftig aus, weil ich schon eine 'Menge Flüssigkeit' in der Nase und dann im weißen Taschentuch spürte. Doch diese Feuchtigkeit fühlte sich merkwürdig an. Blut geht ja sofort durch das leichteste, dickste, Gewebe. Ich spürte sofort, das war nicht normal, was ich da ins Taschentuch blies. Ach du Schreck, dachte ich, fuhr richtig hoch und sah ins Tuch. Blut, aber nicht nur ein paar Tröpfchen. Langsam aufgestanden, ins Bad und dann bei richtigem Licht die Überraschung begutachtet. Na ja, ich lebte ja noch. Zurück ins Schlafzimmer, wollte ich mich genüsslich ins warme Bett eindrehen, als sich der eine Zipfel des Oberbettes gewaltig feucht anfühlte. Ach, das darf doch nicht wahr sein! Jetzt erkannte ich die große Sauerei neben mir. Zwei bestimmt 25 cm im Durchmesser große Blutflecken auf dem Bettlaken und jeweils eine ebensolche Hinterlassenschaft auf dem Kopfkissen und, wie erwähnt, im Oberbett... Dort schwammen wohl geradezu die Federn der Bettdecke in dieser ekelhaften 'Blutsuppe'. Ich rückte mich im Bett um etliche Zentimeter vom 'Tatort' fort, und hoffte, dass bald der Wecker klingelte und die Nacht damit für beendet erklärte. Nun war es ja draußen, damit auch drinnen hell und ich konnte nun staunen, wie so etwas mit mir über Nacht geschah, ohne, dass ich nun etwas besonders davon mitbekam, außer dem Bedürfnis zum Schnäuzen, wohl am Ende dieser Prozedur. Meine Ute meinte gerade, „das wird wohl so etwas wie ein Blutsturz gewesen sein?“ - Ich gab noch eins drauf: „Vielleicht hat sich auch meine 'Wanderdüne', die ja evtl. als Blutklumpen unterwegs war, über diesen Weg aufgelöst? Ich fühlte sogleich meinen Nacken und

tatsächlich, dieser Bollen, auf dem ich noch Tage zuvor jeweils herummassierte, war im Augenblick nicht ertastbar...Ob es so etwas tatsächlich gibt? - Fast egal! Wir werden es nicht erfahren, weil ich ja nicht - und damit sind wir wieder beim Nachbarn - sogleich besorgt ins nächste Krankenhaus gefahren bin um mir irgendwelche Untersuchungen anzutun! - Paul H. wäre ganz sicher gefahren, unser Sohn bestimmt auch, also alle, die so einen paranoiden Einschlag haben. 😊 Ich will nicht lästern, es ist ein gutes Zeichen für mich: So weiß ich, dass ich wohl kaum einen Herzinfarkt erleiden werde. Zuvor kommt entweder oben, oder unten bei mir ein 'Blutsturz' und regelt die Situation auf seine Weise. 😊 Inzwischen ist Herbst, wir haben heute den 12. Oktober 2018. Es stürmt geradezu in meinem Kopf. So laut, so heftige permanente Geräusche im Kopf, das ist langsam nicht mehr normal und kaum auszuhalten. Dass ich mich dennoch konzentrieren kann, auf für mich wichtige Dinge, ist das Wunder meiner Säfte! - Ich kann drücken, wo ich will, keine Linderung! Etwas weiter unterhalb des Schädelansatzes ... dort wo meine 'Wanderdüne' ihr Unwesen treibt... Da ist dieser Knoten, mal links von der Wirbelsäule, mal rechts. Ich massiere seit etlichen Tagen morgens als Erstes auf der Bettkante, diese Position, wohl bis 50 zähle ich. Zumindest ist die Durchblutung dann in Schwung, denke ich. Eigentlich ist dieser Schädel komplett zu vergessen. Man müsste ihn einer Generalerneuerung unterziehen, aber wie? Wenn meine Säfte es nicht schaffen, die Zellen dieses Körperteiles zu erneuern, wer dann? Es kämpfen in mir also Kräfte, die ich in Gut und Böse einteile. Wie erwähnt, das Gute ist meine vor

dem Hintergrund des Bösen immer noch hohe Konzentrationsfähigkeit. Das Böse ist dieser ständige Geräuschpegel, der einen Menschen, ohne meine Willensstärke in ein Irrenhaus treiben würde. Garantiert! Nur mal so, am 29. Dezember 2018... Garrincha ist seit zwei Tagen tot. Der Gute hatte es endlich geschafft, sich ohne große Qualen zu verabschieden! 16,5 Jahre, wären es heute auf den Tag genau gewesen, denn am 29. Juni 2002 kam er auf die Welt. Er hat es gut gehabt, bei uns! Er gab es mit seinem einmaligen Wesen zurück! - Ich selbst lebe natürlich auch noch 😊, am mich beherrschenden Tinnitus komme ich nicht mehr vorbei. Den Gegendruck, den ein normaler Kiefer verursacht, den kann ich nicht bieten. Natürlich, vor dem Einschlafen drücke ich mit allen Fingern, in allen Positionen am Kopf herum. Es verändert wohl nur die Frequenz, die allgemeine Message ist: Meeressrauschen! Ich massiere tagsüber, bei jeder sich bietenden Gelegenheit, wenn die linke Hand frei ist, den Knoten am Eingang zum Hirn, so will ich die ausgemachte Stelle am Ende der Wirbelsäule mal nennen. Je nach Tagesform knurrt und knarrt es im Gebälk, ich meine, zumindest dann wieder hellwach zu sein. Ich weiß gar nicht, ob meine momentane Müdigkeit zu wenig Schlaf allgemein verursacht, oder es Einfluss dieses Monsters ist... Klar, nach langem, intensivem, konzentriertem Arbeiten vor dem Computer, da meine ich schon eine gewaltige Vergrößerung dieses Knoten zu spüren! Vielleicht hört das ja ganz auf, wenn ich mit meinen Reportagen irgendwann auch komplett aufhöre und nur noch dosiert schreibe...? Dazu gehört aber, das Ende der letzten

beiden Hundchen, das Umziehen nach Spanien (aktueller Stand meiner Gedanken) und das sich Verabschieden von der Ursache meines Krebses! D.h., das abschließende Buch über unseren Sohn zu schreiben, seine Unverschämtheiten öffentlich zu machen und so die Befreiung von diesem Ekel zu erlangen! = Er ist mein Krebsgeschwür, das seinen Namen trägt: Benjamin!

¿Y qué pasa con la salud hoy?

Estoy pensando en mi vecino Paul H. mientras escribo otros libros, otros proyectos. ¿Qué habría hecho anoche, tenemos ahora 7.7.2018, o esta mañana, si se hubiera dado cuenta, como yo, de la gran cantidad de sangre que perdió durante la noche, así como así? Todo lo que sé es que me desperté a las 4:40 a.m. esta mañana y pensé que tenía que respirar. Cogí el pañuelo, todo todavía a oscuras, justo al lado del borde de la cama, de la mesita de noche. Me soné la nariz vigorosamente porque ya sentía 'mucho líquido' en la nariz y luego en el pañuelo blanco. Pero esta humedad se sentía extraña. La sangre pasa inmediatamente a través del tejido más ligero y grueso. Inmediatamente sentí que lo que estaba soplando en el pañuelo no era normal. Oh, Dios mío, pensé, me levanté y miré dentro de la tela. Sangre, pero no solo unas gotas. Se levantó lentamente, fue al baño y luego examinó la sorpresa con la luz adecuada. Bueno, yo todavía estaba vivo. De vuelta al dormitorio, quise girar en la cama caliente con gusto, cuando una esquina del edredón se sentía tremendamente húmeda. ¡Oh, eso no puede ser cierto! Ahora reconocí el gran desorden a mi lado. Dos manchas de sangre en la sábana, seguramente de 25

cm de diámetro, y un residuo similar en la almohada y, como se ha mencionado, en la cama superior... Allí, las plumas del edredón nadaban en esta repugnante 'sopa de sangre'. Me alejé varios centímetros de la "escena del crimen" en la cama, con la esperanza de que el despertador sonara pronto y declarara que la noche había terminado. Ahora había luz afuera, así que también había luz adentro y ahora podía maravillarme de cómo me sucedió algo así de la noche a la mañana, sin que notara nada en particular, excepto la necesidad de sonarme la nariz, probablemente al final de este procedimiento. Mi Ute acaba de decir: "¿Eso debe haber sido algo así como una hemorragia?" - Agregué una cosa más: "¿Tal vez mi 'duna errante', que puede haber estado viajando como un coágulo de sangre, se disolvió sobre este camino? Inmediatamente sentí mi cuello y, efectivamente, esta cápsula, en la que había estado masajeando durante días antes, no era palpable en ese momento... ¿Existe realmente tal cosa? - ¡Casi no importa! No lo sabremos, porque yo no conduje inmediatamente preocupado hasta el hospital más cercano para hacer algún tipo de examen. - Paul H. habría conducido seguro, y ciertamente nuestro hijo también lo habría hecho, así que todos aquellos que tienen una inclinación tan paranoica. No quiero chismorrear, es una buena señal para mí: sé que es poco probable que tenga un ataque al corazón. Antes de eso, ya sea arriba o abajo, hay una 'hemorragia' conmigo y regula la situación a su manera. Mientras tanto, es otoño, hoy es 12 de octubre de 2018. Está asaltando en mi cabeza. Ruidos permanentes tan fuertes y violentos en la cabeza, que poco a poco se

están convirtiendo en algo normal y casi insoportable. ¡El hecho de que todavía pueda concentrarme en cosas que son importantes para mí es el milagro de mis jugos! - Puedo empujar donde quiera, ¡sin alivio! Un poco más abajo de la base del cráneo... donde mi 'duna errante' está haciendo travesuras... Hay un nudo, a veces a la izquierda de la columna vertebral, a veces a la derecha. Desde hace varios días, he estado masajeando a primera hora de la mañana en el borde de la cama, esta posición, probablemente hasta 50 cuento. Al menos la circulación sanguínea está en marcha, creo. En realidad, esta calavera es completamente olvidable. Habría que renovarlo por completo, pero ¿cómo? Si mis jugos no logran renovar las células de esa parte del cuerpo, ¿quién lo hará? Así que hay fuerzas que luchan en mí, que divido en el bien y el mal. Como ya he mencionado, lo bueno es mi todavía alta capacidad de concentrarme en el contexto del mal. Lo malo es este nivel de ruido constante, que llevaría a una persona a un manicomio sin mi fuerza de voluntad. ¡Garantizado! Así, el 29 de diciembre de 2018... Garrincha está muerto desde hace dos días. ¡El bueno finalmente había logrado despedirse sin mucha agonía! 16,5 años, habría sido exactamente hoy, porque nació el 29 de junio de 2002. ¡Se lo pasó bien con nosotros! ¡Lo devolvió con su naturaleza única! Por supuesto, yo mismo sigo vivo, no puedo superar el tinnitus que me domina. No puedo ofrecer la contrapresión que causa una mandíbula normal. Por supuesto, antes de irme a dormir, presiono alrededor de mi cabeza con todos mis dedos, en todas las posiciones. Probablemente solo cambie la frecuencia, el mensaje general es: ¡ruido

marino! Durante el día, en cada oportunidad, cuando la mano izquierda está libre, masajeo el nódulo en la entrada del cerebro, así es como quiero llamar al punto designado al final de la columna vertebral. Dependiendo de cómo te sientas en el día, gruñe y cruje en las vigas, creo que al menos entonces estoy completamente despierto de nuevo. No sé si mi cansancio actual está causando muy poco sueño en general, o si es el resultado de este monstruo... Por supuesto, después de un trabajo largo, intensivo y concentrado frente a la computadora, ¡creo que ya puedo sentir un gran agrandamiento de este nudo! ¿Tal vez esto se detenga por completo cuando deje de informar por completo en algún momento y solo escriba dosis...? ¡Pero esto incluye el final de los dos últimos cachorros, mudarme a España (estado actual de mis pensamientos) y decir adiós a la causa de mi cáncer! Es decir, escribir el último libro sobre nuestro hijo, hacer pública su insolencia y así obtener la liberación de esta repugnancia. = Él es mi cáncer, que lleva su nombre: ¡Benjamín!

And what about health today?

I'm thinking about my neighbor Paul H. while I'm writing other books, other projects. What would he have done last night, we have now 7.7.2018, or this morning, if he had realized, as I did, what a large amount of blood he lost during the night, just like that? All I know is that I woke up at 4:40 a.m. this morning and thought I had to take a breath. I reached for the handkerchief, everything still in the dark, right next to the edge of the bed to the bedside table. I blew my nose vigorously because I already felt a 'lot of liquid' in my nose and then in the

white handkerchief. But this moisture felt strange. Blood immediately passes through the lightest, thickest tissue. I immediately sensed that what I was blowing into the handkerchief was not normal. Oh my gosh, I thought, started up and looked into the cloth. Blood, but not just a few droplets. Slowly got up, went to the bathroom and then examined the surprise in the right light. Well, I was still alive. Back to the bedroom, I wanted to turn into the warm bed with relish, when one corner of the duvet felt tremendously damp. Oh, that can't be true! Now I recognized the big mess next to me. Two blood stains on the sheet, certainly 25 cm in diameter, and a similar residue on the pillow and, as mentioned, in the upper bed... There, the feathers of the duvet were swimming in this disgusting 'blood soup'. I moved myself several centimeters away from the 'crime scene' in bed, hoping that the alarm clock would ring soon and declare the night over. Now it was light outside, so it was also light inside and I could now marvel at how something like this happened to me overnight, without me noticing anything in particular, except for the need to blow my nose, probably at the end of this procedure. - My Ute just said, "that must have been something like a hemorrhage?" - I added one more thing: "Maybe my 'wandering dune', which may have been traveling as a blood clot, dissolved over this path? I immediately felt my neck and indeed, this boll, on which I had been massaging for days before, was not palpable at the moment... Does such a thing really exist? - It almost doesn't matter! We won't know, because I didn't - and this brings us back to the neighbor - immediately drive worried to the nearest hospital to do some kind of examination! - Paul H. would

have driven for sure, and certainly our son would have too, so all those who have such a paranoid incline. I don't want to gossip, it's a good sign for me: I know that I'm unlikely to have a heart attack. Before that, either upstairs or downstairs, there is a 'hemorrhage' with me and regulates the situation in its own way. - In the meantime it is autumn, today is the 12th of October 2018. It's just storming in my head. So loud, such violent permanent noises in the head, it's slowly becoming normal and almost unbearable. The fact that I can still concentrate on things that are important to me is the miracle of my juices! - I can push where I want, no relief! A little further below the base of the skull ... where my 'wandering dune' is up to mischief... There's this knot, sometimes to the left of the spine, sometimes to the right. For several days now, I have been massaging first thing in the morning on the edge of the bed, this position, probably until 50 I count. At least the blood circulation is then in swing, I think. Actually, this skull is completely forgettable. It would have to be completely renewed, but how? If my juices don't manage to renew the cells of that part of the body, who will? So there are forces fighting in me, which I divide into good and evil. As mentioned, the good is my still high ability to concentrate against the background of evil. The evil is this constant noise level, which would drive a person into a madhouse without my willpower. Warranted! - Just like that, on December 29, 2018... Garrincha has been dead for two days. The good guy had finally managed to say goodbye without much agony! 16.5 years, it would have been exactly today, because he

was born on June 29, 2002. He had a good time with us! He gave it back with his unique nature!

Of course, I'm still alive myself, I can't get past the tinnitus that dominates me. I can't offer the counterpressure that a normal jaw causes. Of course, before going to sleep, I press around my head with all my fingers, in all positions. It probably only changes the frequency, the general message is: sea noise! During the day, at every opportunity, when the left hand is free, I massage the nodule at the entrance to the brain, that's what I want to call the designated spot at the end of the spine. Depending on how you feel on the day, it growls and creaks in the beams, I think that at least then I am wide awake again. I don't know if my current tiredness is causing too little sleep in general, or if it's the result of this monster... Of course, after long, intensive, concentrated work in front of the computer, I think I can already feel a huge enlargement of this knot! Maybe this will stop altogether when I stop my reports completely at some point and only write in doses...? But this includes the end of the last two puppies, moving to Spain (current state of my thoughts) and saying goodbye to the cause of my cancer! That is, to write the final book about our son, to make his insolence public and thus to obtain liberation from this disgust! = He is my cancer, which bears his name: Benjamin!

Ein Jahr weiter, es ist der 2. Dezember 2019

Wie soll ich meine augenblickliche Situation beschreiben, ohne wirklich zu klagen. Das Jahr 2019 neigt sich dem Ende. Genau einen Monat nachdem unser Garrincha sich friedlich von uns verabschiedete, (am 26.12.2018) tat es die kleine Anita am 26. Januar 2019

ihm gleich. Nur noch der Broncy ist jetzt der letzte Bremsklotz, und er ist hartnäckig, für unsere geplante Weiterreise, denn die muss erfolgen. Hier will ich nicht enden! Hier, in diesem Zufallsquartier unseres Sohnes, dass wir im Grunde ihm durch unsere Anwesenheit bezahlen, und dann dieser Menschenschlag! Das ist eine andere, längere Geschichte, wie alles mit mir. Dieses Land, Doofland, wie ich es seit Jahrzehnten nenne, hat mich seit 1967 krank gemacht. Meine erste aufkommende Deutschland-Allergie brach damals in mir aus, als es kein Entkommen aus den Fängen dieser Bundeswehr gab. Ich habe an anderer Stelle sehr deutlich beschrieben, dass ich schon damals lieber dieses Land verlassen hätte. Aber wie das Leben denn so läuft, immer weiter im Rhythmus des Systems, seinen Verstand nutzend, weniger seinen tiefsten Gefühlen. Da folgt man dann eben dem eingeschlagenen Weg, versucht ihn aufrecht zu meistern, schafft Vieles, wird enttäuscht und es geht doch immer wieder weiter. Den Mut, einfach alles hinzuschmeißen, und irgendwo, ganz woanders, mit ganz etwas anderem neu zu beginnen, den hatte ich 'damals' nicht, den musste ich nicht aufbringen ..., weil es ja immer weiter geht. Ja, gehen muss, denn auch Verantwortung für andere, für übernommene Verpflichtungen, was auch immer, zwingen einen aufrechten Kerl seinen Weg weiterzugehen. Ich bin jetzt ja noch längst nicht am Ende meines Weges, so hoffe ich einmal, doch es kommen in diesen Tagen echte Zweifel. Meine rechte Gehirn- Nacken-Kopfhälfte bereitet mir echte Schmerzen! Ich kann es mir kaum erklären, aber es ist so, dass ich größte Probleme habe,

meinen Kopf auf den Screen meines Computers zu richten, ohne einen stechenden Schmerz zu empfinden, der es mir fast unmöglich macht, mich zu konzentrieren. Ich massierte mit japanischem Heil-pflanzenöl die komplette Nackenpartie, die 'Stränge', die hinauf zum Ansatz bis ins Hirn reichen... Es wurde nur unangenehm eiskalt, es brachte keine Linderung... Die Wanderdüne ist ja stets und ständig mein Begleiter gewesen, auch jetzt noch. Die massierte ich natürlich, wie man einen Hund streichelt, täglich. Meinen Kopf rollte ich von links nach rechts und umgekehrt. Gymnastische Übungen, während der Computer speichert. Lange, ja längste Wanderungen durch die umliegenden Wälder. Sauerstoffaufnahme ohne Ende, und doch. Was soll diese verdammt mich lähmende Warnung aus meinem Kopf? Schau ich nicht auf den Screen, begeben sich mich fort von meiner 'Arbeit', spüre ich fast nichts! Beinahe Entspannung! Also bin ich am Ende mit meiner Leistungsfähigkeit? Will mir mein 'System' signalisieren, „Junge, tritt kürzer, Du hast eine Menge erreicht, komplettier alles“ und dann „Beruhige Dich, Roman!“? Könnte wohl so sein! - Aber es ist doch noch so viel zu tun! Da entdeckte ich das angefangene Projekt-Büchlein 'Diagnose - Krebs'. Es las sich für mich recht spannend, die ersten Zeilen. Dann kam ich zur Empfehlung des Schwarzkümmel-Öles... Doch! Das sollte meine Frau besorgen! Die dort angepriesene Heilkraft muss ich für mich nutzen und ich Trottel vernachlässigte sie so lange, obwohl ich doch schon dieses Mittel eingenommen hatte! Aber wenn es dem Esel zu gut geht... Wie blöd muss man selber sein? Morgen ist der Tag, meine Frau wird sich um diese

Lösung kümmern. Ich denke, ich sollte diese Schwächephase überstehen, mich nicht narrisch machen, vielleicht etwas mehr Schlaf versuchen zu konsumieren und dann mal auf die 2.000 Jahre alten Kräfte des Schwarzkümmel vertrauen! 😊.

Un año después, es el 2 de diciembre de 2019

¿Cómo puedo describir mi situación actual sin quejarme realmente? El año 2019 está llegando a su fin. Exactamente un mes después de que nuestra Garrincha se despidiera de nosotros pacíficamente (el 26.12.2018), la pequeña Anita hizo lo mismo el 26 de enero de 2019. Solo el Broncy es ahora el último freno, y es obstinado para nuestro viaje planeado hacia adelante, porque tiene que tener lugar. ¡No quiero terminar aquí! Aquí, en este aposento fortuito de nuestro hijo, que básicamente le estamos pagando con nuestra presencia, ¡y luego esta clase de gente! Esa es otra historia más larga, como todo lo que tengo conmigo. Este país, Doofland, como lo he llamado durante décadas, me ha enfermado desde 1967. Mi primera alergia emergente a Alemania estalló en mí en un momento en que no había escapatoria de las garras de esta Bundeswehr. He descrito muy claramente en otro lugar que incluso entonces hubiera preferido irme de este país. Pero así es la vida, siempre siguiendo el ritmo del sistema, usando su mente, menos sus sentimientos más profundos. Luego simplemente sigues el camino elegido, tratas de dominarlo en posición vertical, haces muchas cosas, te decepcionas y siempre continúa. No tuve el coraje "entonces" de tirar todo por la borda y empezar de nuevo en algún lugar,

en algún lugar completamente diferente, con algo completamente diferente, no tuve que reunirlos... porque siempre continúa. Sí, tiene que desaparecer, porque incluso la responsabilidad por los demás, por las obligaciones asumidas, lo que sea, obliga a un hombre recto a seguir su camino. Estoy lejos del final de mi camino, espero, pero hay dudas reales en estos días. ¡El lado derecho de mi cerebro, cuello y cabeza me está causando un verdadero dolor! Apenas puedo explicarlo, pero el hecho es que me cuesta mucho mantener la cabeza en la pantalla de mi ordenador sin sentir un dolor agudo que me hace casi imposible concentrarme. Masajeé toda la zona del cuello con aceite de plantas medicinales japonesas, las "hebras" que llegan hasta la base y hasta el cerebro... Simplemente se puso desagradablemente helado, no traje ningún alivio ... La duna movediza siempre ha sido mi compañera, incluso ahora. Por supuesto, los masajeaba como acaricias a un perro, todos los días. Giré la cabeza de izquierda a derecha y viceversa. Ejercicios gimnásticos mientras el ordenador guarda. Caminatas largas, incluso más largas, a través de los bosques circundantes. Ingesta de oxígeno sin fin, y sin embargo. ¿Qué es esta maldita advertencia paralizante de mi cabeza? Si no miro la pantalla, si me alejo de mi 'trabajo', ¡no siento casi nada! ¡Casi relajación! ¿Así que estoy al límite de mi ingenio? ¿Mi "sistema" quiere señalarme: "Chico, da un paso atrás, has logrado mucho, completa todo" y luego "¡Cálmate, Roman!"? ¡Bien podría ser! - ¡Pero aún queda mucho por hacer! Fue entonces cuando descubrí el folleto del proyecto 'Diagnóstico - Cáncer'. Fue muy emocionante para mí

leer las primeras líneas. Entonces llegué a la recomendación del aceite de comino negro... ¡No obstante! ¡Mi esposa debería encargarse de eso! Tengo que usar el poder curativo que se anuncia allí para mí y yo, un tonto, lo descuidé durante tanto tiempo, ¡a pesar de que ya había tomado este remedio! Pero si al burro le va demasiado bien... ¿Qué tan estúpido tienes que ser? Mañana es el día, mi esposa se encargará de esta solución. Creo que debería sobrevivir a esta fase de debilidad, no hacer el ridículo, tal vez tratar de dormir un poco más y luego confiar en los poderes de 2,000 años de antigüedad del comino negro. 😊.

One year further, it's December 2, 2019

How can I describe my current situation without really complaining? The year 2019 is coming to an end. Exactly one month after our Garrincha said goodbye to us peacefully (on 26.12.2018), little Anita did the same on 26 January 2019. Only the Broncy is now the last brake block, and it is stubborn for our planned onward journey, because it has to take place. I don't want to end here! Here, in this fortuitous quarters of our son, that we are basically paying him by our presence, and then this kind of people! That's another, longer story, like everything with me. This country, Doofland, as I've called it for decades, has made me sick since 1967. My first emerging allergy to Germany broke out in me at a time when there was no escape from the clutches of this Bundeswehr. I have described very clearly elsewhere that even then I would have preferred to leave this country. But that's how life goes, always continuing to

the rhythm of the system, using his mind, less his deepest feelings. Then you just follow the chosen path, try to master it upright, get a lot done, get disappointed and it always goes on. I didn't have the courage 'then' to just throw everything away and start again somewhere, somewhere completely different, with something completely different, I didn't have to muster it ... because it always goes on. Yes, it has to go, because even responsibility for others, for assumed obligations, whatever, forces an upright guy to continue on his way. I'm far from the end of my road, I hope, but there are real doubts these days. The right side of my brain, neck and head is causing me real pain! I can hardly explain it, but the fact is that I have a lot of trouble keeping my head on the screen of my computer without feeling a sharp pain that makes it almost impossible for me to concentrate. I massaged the entire neck area with Japanese medicinal plant oil, the 'strands' that reach up to the base and into the brain... It just got unpleasantly freezing cold, it didn't bring any relief... The shifting dune has always been my companion, even now. Of course, I massaged them like you pet a dog, every day. I rolled my head from left to right and vice versa. Gymnastic exercises while the computer saves. Long, even longest hikes through the surrounding forests. Oxygen intake without end, and yet. What's this damn paralyzing warning out of my head? If I don't look at the screen, if I go away from my 'work', I feel almost nothing! Almost relaxation! So I'm at my wit's end? Does my 'system' want to signal to me, "Boy, step back, you've achieved a lot, complete everything" and then "Calm down, Roman!""? Could well be! - But there is still so

much to do! That's when I discovered the project booklet 'Diagnosis - Cancer'. It was quite exciting for me to read, the first lines. Then I came to the recommendation of black cumin oil... Nevertheless! My wife should take care of that! I have to use the healing power advertised there for myself and I, a fool, neglected it for so long, even though I had already taken this remedy! But if the donkey is doing too well... How stupid do you have to be? Tomorrow is the day, my wife will take care of this solution. I think I should survive this phase of weakness, don't make a fool of myself, maybe try to consume a little more sleep and then trust in the 2,000-year-old powers of black cumin!

Inzwischen schreiben wir 2024

Es ist so viel geschehen, seit den letzten Eintragungen in dieses Buch 2019. Mehr als 200 neue Bücher schrieb ich inzwischen. Die meisten natürlich mit politischem Thema, aber auch speziell gesundheitspolitischen Inhaltes. Es gab eine komplett korrupte, weltweit umspannende PLANdemie, die Menschheit sollte angeblich von einem Killervirus bedroht sein. Klein-karierte, sich von Wirrologen und der WHO in die Enge getrieben sehende Regierungen holten die Gesundheitskeule heraus, die direkt zur Gesundheitsdiktatur führen sollte! Es war eine unglaubliche Spannung zwischen den aufgehetzten Menschen, die um ihr Leben fürchteten, weil sie vollgedröhnt von den Staatsmedien tatsächlich an das eigene Ende dachten! Ich will hier nicht tiefer auf diese Zeit eingehen, ich könnte mir zum Thema erneut die Finger blutig tippen. Die endlos vielen Stunden, die ich verbrachte, um normalen, weniger wortgewaltigen Menschen aus den

Klammern der Behörden zu befreien, sind nicht zu zählen. Das gilt besonders für einige Freunde und Bekannte in Österreich. Dort meinte man in den mir bekannten Fällen die Situation noch auf die Spitze zu treiben. Von meinen eigenen Klagen gegen sämtliche deutschen Regierungsmitglieder, den kompletten Landesregierungen, will ich nicht weiter sprechen. Einige Bücher sind mit diesen Idioten gefüllt! Sie werden alle noch ein verdientes Ende finden, denn Verbrechen gegen die Menschlichkeit verjähren nicht! Es kommt nur auf die politische Windrichtung an, dann wäre ich sogar für sehr, sehr viele Hinrichtungen, denn was sich Merkel und Konsorten im Doofland erlaubten, Kurz & Co in Österreich, die kleine Makrone in Frankreich und so weiter, das ist alles so unglaublich. Ach, die Spitze der Idiotie ist ja die sau-dumme v.d.Leyen, aktuell noch in Brüssel in der EU-Verantwortung, da sollte am besten gleich komplette Sippenhaft greifen! - Das klingt zu aggressiv? Was diese politische Kaste sich im Zeitraum von Januar 2020 und folgend erlaubte, verdient keine andere Sprache und Vollzug! Sie waren und sind ein übles Krebsgeschwür, um zum Thema zurückzufinden. Die viele notwendige Arbeit lässt natürlich eigene Wehwehchen vergessen. Es stand nämlich auch endlich etwas Großes an: Wir konnten aufgrund von besonders günstigen Umständen, die wir allerdings mit einiger Raffinesse erst schaffen mussten, den seit Jahren geplanten Umzug in die eigenen Freiheit organisieren! Da durfte es auch keine Schwäche geben!

Im Mai 2022, mit zwei LKW und einigen Helfern in Kirchhundem und dann am Zielort Malcocinado, nahmen Ute und ich das Umzugsabenteuer Richtung Süd-Spanien auf uns, ich glaube gut 2.500 km eine Tour. Das habe ich alles beschrieben in den zuvor erwähnten Büchern. Wie gesagt, Arbeit lenkt ab. Man braucht eine Aufgabe. Wer zu viel Zeit damit verbringt, sich um seinen Körper zu intensiv zu kümmern, wird am Ende nicht gesünder, sondern kranker, landet vielleicht sogar auf der Intensivstation! 😞 Ich zitiere doch manchmal den einen oder anderen 'alten Klugen': „Die medizinische Wissenschaft hat in den letzten Jahrzehnten so ungeheure Fortschritte gemacht, dass es praktisch keinen gesunden Menschen mehr gibt.“ Das sagte der britische Schriftsteller Aldous Huxley und, wie Recht er damit hat! - Wir versuchen einen großen Bogen um jeden Weißkittel zu machen. Was wollten die uns denn auch erzählen? Gesunde Ernährung? Wenn man diese Gestalten nur sieht, weiß man doch 'alles' über ihre Essensgewohnheiten! Also heißt es: Weiter so, wie wir es seit nun fast 25 Jahren tun! Möglichst den Müllfraß fortlassen, die vielen gesunden Säfte schaffen die Vitalität und Nahrung für unsere Zellen, und dann am besten keine unnötigen Aufregungen. - Das größte Krebsgeschwür in unserer Nähe erklärte mit dem Neujahrstag 2022 seinen eigenen Todestag. Es tut gar nicht weh, vom Tod unseres Sohnes zu berichten! Jedem der fragt, berichten wir, dass er auf mysteriöse Weise 2021 in Indien umgekommen ist und wir diese Nachricht am Neujahrstag 2022 erhielten! Die zurückgebliebene zweite Frau (ob sie es überhaupt noch auf dem Papier

ist? Egal!), die erste Geschiedene, zu denen wollen wir keinen Kontakt, die wollten ihn zuvor ja auch nicht ehrlich zu uns! So bleiben drei (damals) kleine, nette Kinder auf der Strecke und in den Händen einiger verwirrter Menschen. Das ist schade, aber gehört leider zum Krebsbeseitigungsprozess dazu! Inzwischen stellten sich natürlich auch einige kleine 'altersbedingte' Störungen ein. Die zweite, schon längst erwartete rechte Beule in der Leiste. Was alle wissen, wenn links einmal so etwas auftritt, und operativ behoben wurde, ist es sehr wahrscheinlich, dass sich das gleiche rechts auch zutragen wird. Und, so ist es. Manchmal schmerzhaft! Scherzhaft kann ich dann von fast manuellen Toilettengeschäften sprechen, denn ich versuche natürlich das mürbe, wohl gerissene (?) Gewebe ein wenig zu stützen... Aber das ist ja noch längst kein Krebs! Und auch die Besenreißer, die sich zu riesigen Besenkolonnen an inzwischen beiden unteren Extremitäten auswachsen sehen manchmal schon unheimlich aus, doch auch das ist kein Krebs. Ich salbe, massiere, vielleicht werden die regelmäßigen Saunabesuche, die ich in der eigenen kleinen Fass-Sauna im Patio jederzeit genießen kann, helfen, das Übel zu reduzieren? Wenn wir die Füße dann demnächst wieder in den salzigen Atlantik stecken dürfen, dann sagen sie auch „Danke!“ Was die eigene Gesundheit betrifft, da waren wir über die letzten Wochen allerdings arg getroffen, von einer 'Grippe', nennen wir unseren wochenlangen Husten und das Ausspeien von Schleim mal so! Doch, unglaublich fünf Wochen plagte ich mich! Ok, ich schleppte mich so durch, aber was ich an Bergen von Tempo-

Taschentüchern vollspuckte... Wahnsinn, es machte keinen Spaß mehr. Dann der Husten! Die Bauchdecke schmerzte, als wollte sie zerreißen! Jetzt ist alles wieder ok und wir waren nicht die einzigen! Die Idioten, die wir im Fernsehen beobachten konnten, liefen doch schon wieder mit diesem Bakterienfetzen umher. Auch das Thema fiel in die letzten Jahre, auch darüber schrieb ich mir die Finger heiß! Aber das bringt uns noch längst nicht um, wenn auch eine überaus nette, freundliche, spanische Nachbarin, unsere 'liebe Fatima', spaßig auf meine Ankündigung, dass ich ja 115 Jahre alt werde, meinte, „Du wirst niemals 115!“ Warten wir das mal ab. Das Pensum, das ich erledigen will, reicht bis dahin. Also der eigenen Regel folgend, „schaffe Dir eine wichtige Aufgabe“, dann ist keine Zeit zum Krankwerden macht mir Mut! Ich werde den oder die Knoten am Körper nicht weiter verfolgen! Ich weiß, dass Krebsgeschwüre nur nicht ausreichend mit bester Nahrung versorgte Zellen-Nester sind! Ob sie alle gesunden? Ich muss es mit meinen Säften selbst regeln. Und ich glaube, Selbstzweifel sind nicht förderlich! - Dass ich mit meinen Prognosen, persönliche Gesundheit betreffend (Chemo-Behandlungen, die Folgen und das Ende), hier in unmittelbarer Nachbarschaft leider recht bekam, ist einerseits zu beklagen, andererseits lässt es vielleicht langsam den einen oder anderen unaufgeklärten Spanier aufhorchen. Ich denke, ich muss mich dringend an die Übersetzung der kleinen Rezeptbücher machen, denn vor dem dicken Brocken von über 500 Seiten haben diese Menschen wohl gewaltig Respekt!

Mientras tanto, estamos en 2024

Han pasado muchas cosas desde las últimas entradas de este libro en 2019. Mientras tanto, he escrito más de 200 libros nuevos. La mayoría de ellos, por supuesto, tienen un tema político, pero también un contenido específicamente de política sanitaria. Había una PLANDemia mundial completamente corrupta, la humanidad estaba supuestamente amenazada por un virus asesino. ¡Los gobiernos mezquinos, acorralados por los wírrólogos y la OMS, sacaron el garrote sanitario que se suponía que conduciría directamente a la dictadura sanitaria! ¡Había una tensión increíble entre las personas incitadas, que temían por sus vidas porque estaban intoxicadas por los medios de comunicación estatales y realmente pensaban en su propio final! No quiero entrar en más detalles sobre esta vez aquí, podría volver a escribir con los dedos ensangrentados sobre el tema. No hay que contar las interminables horas que pasé tratando de liberar a la gente normal y menos elocuente de las garras de las autoridades. Esto es especialmente cierto para algunos amigos y conocidos en Austria. Allí, en los casos que conozco, pensaron llevar la situación al extremo. No quiero ir más allá en mis propias demandas contra todos los miembros del gobierno alemán, los gobiernos de todos los estados. ¡Algunos libros están llenos de estos idiotas! ¡Todos ellos llegarán a un merecido final, porque los crímenes contra la humanidad no prescriben! Solo depende de la dirección del viento político, entonces incluso estaría a favor de muchas, muchísimas ejecuciones, porque lo que Merkel y compañía se permitieron en Doofland, Kurz & Co en

Austria, el pequeño macarrón en Francia y demás, todo esto es increíble. Oh, el pináculo de la idiotez es la estúpida v.d.Leyen, actualmente todavía en Bruselas en la UE, ¡así que sería mejor tener una responsabilidad completa del clan de inmediato! - ¿Suena demasiado agresivo? ¡Lo que esta casta política se permitió hacer en el período de enero de 2020 y después no merece ningún otro lenguaje y ejecución! Fueron y son un cáncer desagradable para encontrar el camino de regreso al tema. Por supuesto, todo el trabajo necesario te hace olvidar tus propios dolores y molestias. Algo grande finalmente estaba en la agenda: debido a circunstancias particularmente favorables, que tuvimos que manejar con cierta sofisticación, pudimos organizar la mudanza a nuestra propia libertad, ¡que habíamos estado planeando durante años! ¡No podía haber debilidad!

En mayo de 2022, con dos camiones y algunos ayudantes en Kirchhundem y luego en nuestro destino Malcocinado, Ute y yo emprendimos la aventura de la mudanza hacia el sur de España, creo que unos buenos 2.500 km de recorrido. He descrito todo esto en los libros mencionados anteriormente. Como dije, el trabajo distrae. Necesitas una tarea. Si pasas demasiado tiempo cuidando tu cuerpo de forma demasiado intensa, no acabarás estando más sano, sino más enfermo, ¡tal vez incluso acabando en cuidados intensivos! A veces cito a uno o dos "viejos científicos": "La ciencia médica ha hecho un progreso tan tremendo en las últimas décadas que prácticamente no quedan personas sanas". Eso es lo que dijo el escritor británico Aldous Huxley, ¡y cuánta

razón tiene! - Intentamos dejar a cada bata blanca a un lado. ¿Qué querían decirnos? ¿Nutrición saludable? ¡Con solo ver estas cifras, sabes 'todo' sobre sus hábitos alimenticios! ¡Así que es hora de seguir haciendo lo que hemos estado haciendo durante casi 25 años! Si es posible, deje de lado a los comedores de basura, los muchos jugos saludables crean vitalidad y alimento para nuestras células, y luego, preferiblemente, no hay emoción innecesaria. El cáncer más grande cerca de nosotros declaró su propio aniversario de muerte con el día de Año Nuevo de 2022. ¡No está de más contar la muerte de nuestro hijo! A cualquiera que pregunte, informamos que perecieron misteriosamente en la India en 2021 y recibimos esta noticia el día de Año Nuevo de 2022. La segunda mujer que se queda atrás (¿sigue en el papel? ¡No importa!), la primera divorciada, no queremos ningún contacto con ella, ¡no lo querían honestamente con nosotros antes! Así que tres (en ese momento) niños pequeños y agradables se quedan en el camino y en manos de algunas personas confundidas. Es una lástima, pero desafortunadamente es parte del proceso de eliminación del cáncer. - Mientras tanto, por supuesto, también hubo algunos pequeños trastornos "relacionados con la edad". El segundo y esperado golpe de derecha en la ingle. Lo que todo el mundo sabe es que si algo así ocurre en la izquierda y se ha arreglado quirúrgicamente, es muy probable que ocurra lo mismo en la derecha. Y así es. ¡A veces doloroso! En broma, puedo hablar entonces de un negocio de inodoros casi manual, porque, por supuesto, trato de hacer que el desmenuzable y astuto (?) Tela un poco

para sostener... - ¡Pero eso no es cáncer! E incluso los desgarradores de escobas, que se convirtieron en enormes columnas de escobas en ambas extremidades inferiores, a veces parecen aterradores, pero eso tampoco es cáncer. Yo unjo, masajeo, tal vez las visitas regulares a la sauna, que puedo disfrutar en cualquier momento en mi propia sauna de barril pequeño en el patio, ayudarán a reducir el mal. Cuando se nos permita volver a poner nuestros pies en el salado Océano Atlántico en un futuro cercano, también dirán "¡Gracias!" Sin embargo, en lo que respecta a nuestra propia salud, hemos sido duramente golpeados en las últimas semanas, por una "gripe", ¡llamemos así a nuestras semanas de toser y escupir mucosidad! Pero, ¡increíblemente cinco semanas me costó! Vale, me arrastré, pero lo que escupí lleno de montañas de pañuelos tempo... Vaya, ya no era divertido. ¡Luego la tos! ¡La pared abdominal dolía como si quisiera desgarrarse! ¡Ahora todo vuelve a estar bien y no fuimos los únicos! Los idiotas que vimos en la televisión estaban corriendo con esta pizca de bacterias otra vez. El tema también cayó en los últimos años, ¡también escribí mis dedos calientes al respecto! Pero eso no nos mata, a pesar de que una vecina española muy simpática y simpática, nuestra "querida Fátima", dijo en broma a mi anuncio de que cumpliré 115 años: "¡Nunca tendrás 115!". Esperemos y veamos. La carga de trabajo que quiero hacer durará hasta entonces. Así que seguir mi propia regla, "crea una tarea importante para ti mismo", ¡entonces no hay tiempo para enfermarse me da coraje! ¡No perseguiré el bulto o bultos en el cuerpo! ¡Sé que las aftas son solo nidos de

células que no están suficientemente abastecidos con la mejor comida! ¿Se recuperarán todos? Tengo que resolverlo yo mismo con mis jugos. ¡Y no creo que dudar de uno mismo sea propicio! El hecho de que, por desgracia, haya acertado con mi pronóstico, en cuanto a la salud personal (tratamientos de quimioterapia, consecuencias y el final), aquí en las intermediaciones es lamentable por un lado, por otro lado puede hacer que uno u otro español no iluminado se siente y tome nota. Creo que tengo que empezar a traducir los pequeños libros de recetas, ¡porque esta gente tiene mucho respeto por el grueso trozo de más de 500 páginas!

In the meantime, it's 2024

So much has happened since the last entries in this book in 2019. I have written more than 200 new books in the meantime. Most of them, of course, have a political theme, but also specifically health policy content. There was a completely corrupt, worldwide PLANDemic, humanity was supposedly threatened by a killer virus. Small-minded governments, cornered by virologists and the WHO, took out the health cudgel that was supposed to lead directly to the health dictatorship! There was an unbelievable tension between the incited people, who feared for their lives because they were intoxicated by the state media and actually thought of their own end! I don't want to go into more detail about this time here, I could type my fingers bloody again on the subject. There is no counting the endless hours I spent trying to free normal, less eloquent people from the clutches of the authorities. This is especially true for some friends and acquaintances in Austria. There, in the cases I know of,

they thought to take the situation to the extreme. I don't want to go any further into my own lawsuits against all members of the German government, the entire state governments. Some books are filled with these idiots! They will all come to a well-deserved end, because crimes against humanity do not have a statute of limitations! It only depends on the political wind direction, then I would even be in favor of very, very many executions, because what Merkel and co. allowed themselves in Doofland, Kurz & Co in Austria, the little macaroon in France and so on, all this is so unbelievable. Oh, the pinnacle of idiocy is the stupid v.d.Leyen, currently still in Brussels in the EU, so it would be best to have complete clan liability right away!

- Sounds too aggressive? What this political caste allowed itself to do in the period from January 2020 and afterwards does not deserve any other language and execution! They were and are a nasty cancer to find their way back to the topic. Of course, all the necessary work makes you forget your own aches and pains. Something big was finally on the agenda: Due to particularly favorable circumstances, which we had to manage with some sophistication, we were able to organize the move to our own freedom, which we had been planning for years! There could be no weakness! In May 2022, with two trucks and some helpers in Kirchhundem and then at our destination Malcocinado, Ute and I took on the moving adventure towards southern Spain, I think a good 2,500 km a tour. I have described all this in the books mentioned earlier. As I said, work is distracting. You need a task. If you spend too much time taking care of your body too intensively,

you won't end up getting healthier, but sicker, maybe even ending up in intensive care! I sometimes quote 'old scientists': "Medical science has made such tremendous progress in recent decades that there are practically no healthy people left." That's what the British writer Aldous Huxley said, and how right he is! - We try to give every white coat a wide berth. What did they want to tell us? Healthy nutrition? Just by seeing these figures, you know 'everything' about their eating habits! So it's time to keep doing what we've been doing for almost 25 years now! If possible, leave out the garbage eaters, the many healthy juices create vitality and food for our cells, and then preferably no unnecessary excitement. The largest cancer near us declared his own death with New Year's Day 2022. It doesn't hurt at all to talk about the death of our son! To anyone who asks, we report that they mysteriously perished in India in 2021 and we received this news on New Year's Day 2022! The second woman left behind (is she still on paper? It doesn't matter!), the first divorcee, we don't want any contact with her, they didn't want it honestly with us before! So three (at the time) small, nice children fall by the wayside and in the hands of some confused people. That's a pity, but unfortunately, it's part of the cancer elimination process! In the meantime, of course, there were also some small 'age-related' disorders. The second, long-awaited right bump in the groin. What everyone knows is that if something like this happens on the left and has been surgically fixed, it is very likely that the same thing will happen on the right. And, that's how it is. Sometimes painful! Jokingly, I can then speak of almost manual

toilet business, because of course I try to make the crumbly, well-cunning (?) Fabric a little to support... But that's not cancer! And even the broom rippers, which grew into huge broom columns on both lower extremities, sometimes look scary, but that's not cancer either. I anoint, massage, maybe the regular sauna visits, which I can enjoy at any time in my own small barrel sauna in the patio, will help to reduce the evil? When we are allowed to put our feet back into the salty Atlantic Ocean in the near future, they will also say "Thank you!" As far as our own health is concerned, however, we have been badly hit over the last few weeks, by a 'flu', let's call our weeks of coughing and spitting out mucus like that! But unbelievably five weeks I struggled! Ok, I dragged myself through, but what I spat full of mountains of tempo handkerchiefs... Wow, it wasn't fun anymore. Then the cough! The abdominal wall hurt as if it wanted to tear! Now everything is ok again and we were not the only ones! The idiots we saw on TV were running around with this shred of bacteria again. The topic also fell in the last few years, I wrote my fingers hot about it too! But that doesn't kill us, even though a very nice, friendly, Spanish neighbor, our 'dear Fatima', jokingly said to my announcement that I will be 115 years old, "You will never be 115!" Let's wait and see. The workload that I want to do will last until then. So following my own rule, "create an important task for yourself", then there is no time to get sick gives me courage! I will not pursue the lump or lumps on the body! I know that cancer sores are just cell nests that are not sufficiently supplied with the best food! Will they all recover? I have to sort it out myself with my juices.

And I don't think self-doubt is conducive! The fact that I was unfortunately right with my prognosis, regarding personal health (chemo treatments, the consequences, and the end), here in the immediate vicinity is to be lamented on the one hand, on the other hand it may slowly make one or the other unenlightened Spaniard sit up and take notice. I think I have to start translating the little recipe books, because these people have a lot of respect for the thick chunk of over 500 pages!

Wenn Sie Interesse am kompletten Werk des Dr. Roman Schreiber haben...

... dann können Sie sich den neuesten Katalog, oder auch nur die Liste, der inzwischen über 1.000 von ihm geschriebenen Bücher kostenlos von seiner Internet-Seite herunterladen:

<https://romanschreiber.info/der-katalog/>

Hier nachfolgend sind nur einmal acht zuletzt veröffentlichte Bücher empfohlen:

Si estás interesado en el trabajo completo del Dr. Roman Schreiber tiene...

... Luego puede descargar el último catálogo, o incluso solo la lista, de los más de 1,000 libros escritos por él de forma gratuita desde su sitio web:

<https://romanschreiber.info/der-katalog/>

Aquí hay solo ocho libros recientemente publicados recomendados:

If you are interested in the complete works of Dr. Roman Schreiber...

... then you can download the latest catalogue, or even just the list, of the more than 1,000 books written by him free of charge from his website:

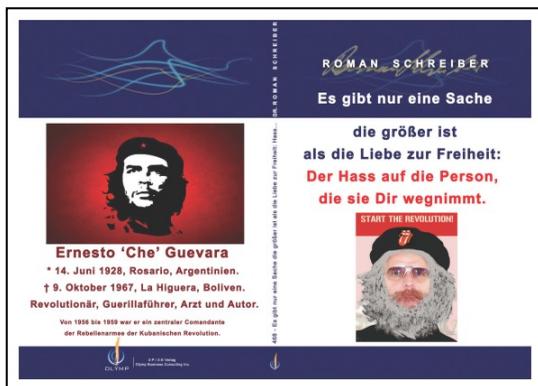
<https://romanschreiber.info/der-katalog/>

Here are only eight recently published books recommended:

**Acht zuletzt erschienene Bücher
Ocho libros publicados más recientemente
Eight most recently published books**

468.) **Es gibt nur eine Sache die größer ist als die Liebe zur Freiheit: Der Hass auf die Person, die sie dir wegnimmt.**

Februar 2023, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Als alter Kümmerer musste ich mich für einige Freunde und Bekannte ins Getümmel der idiotischen Paragraphen stürzen, die uns die Obrigkeit zum zweiten Himalaya auftürmte und so hatte ich es besonders in Österreich mit der ausgeprägten Dummheit in den Behörden zu tun und musste diese bekämpfen. Da fiel mir die zum Titel dieses Buches gewordenen Worte von Che Guevara in die Hände: **Es gibt nur eine Sache die größer ist als die Liebe zur Freiheit: Der Hass auf die Person, die sie dir wegnimmt.**

Ja, aus 'Angst' entsteht Hass und ich halte mich nicht mehr zurück in meinen Formulierungen, obwohl ich überhaupt keine Angst habe, vor nichts und gar nichts. Aber hassen in des Wortes nackter Bedeutung, das tue ich! Es ist so schade, dass ich heute schon ein über 73-jähriger Kerle bin, der zwar ziemlich fit daherkommt, doch es zwickt und zwackt ja ehrlich gesagt, doch mal

hier und da! Für einen echten Straßenkampf, zum Beispiel, bin ich sicher nicht mehr geeignet. Darum mein Wehklagen in so mancher Korrespondenz: Ich wünschte mich mindestens zwanzig Jahre jünger! Ich würde mich dann heute nicht mehr scheuen, zum echten Kampf, mit allen Mitteln, gegen die Obrigkeit aufzurufen. Überall natürlich! Und wenn ich nun den 'guten' Che bemühe, oder den Fidel... gibt es denn im letzten Jahrhundert oder aktuell irgendwo wirkliche Freiheitskämpfer? Vielleicht hört man nur nichts von ihnen, weil sie von den wahren Faschisten, überall, längst weggesperrt wurden!?

468.) Solo hay una cosa más grande que eso amor a la libertad: odio a la persona que ella te quita.

Febrero 2023, Malcocinado, Extremadura, España

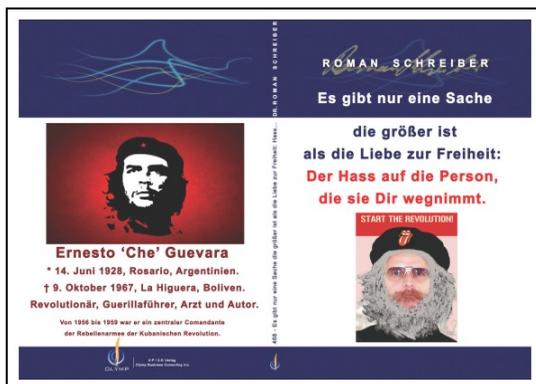
Como viejo cuidador, tuve que sumergirme en el tumulto de los párrafos idiotas para algunos amigos y conocidos, que las autoridades amontonaron para nosotros hasta el segundo Himalaya, y así tuve que lidiar con la pronunciada estupidez de las autoridades, especialmente en Austria, y tuve que luchar contra ella. Fue entonces cuando me encontré con las palabras del Che Guevara, que se convirtieron en el título de este libro: **Solo hay una cosa más grande que el amor a la libertad: el odio a la persona que te la quita.** Sí, el "miedo" da lugar al odio y ya no me contengo en mis formulaciones, aunque no tengo miedo en absoluto, a nada y nada en absoluto. Pero odio en el sentido desnudo de la palabra, jeso es lo que hago! Es una lástima que ya sea un hombre de 73 años que se ve bastante en forma, pero para ser honesto, pellizca y pellizca, ¡pero aquí y allá! Para una pelea callejera real,

por ejemplo, ciertamente ya no soy adecuado. De ahí mi lamento en muchas correspondencias: ¡ojalá tuviera por lo menos veinte años menos! Entonces ya no dudaría en llamar a una verdadera lucha, por todos los medios, contra las autoridades. ¡En todas partes, por supuesto! Y si ahora pruebo el 'buen' Che, o el Fidel... ¿Hay verdaderos luchadores por la libertad en el siglo pasado o en la actualidad? ¿Tal vez no oigas hablar de ellos porque han sido encerrados por los verdaderos fascistas, en todas partes, hace mucho tiempo?

468.) There's only one thing bigger than that love of freedom: hatred of the person that she takes away from you. February 2023, Malcocinado, Extremadura, Spain

As an old caretaker, I had to plunge into the turmoil of the idiotic paragraphs for some friends and acquaintances, which the authorities piled up for us to the second Himalayas, and so I had to deal with the pronounced stupidity in the authorities, especially in Austria, and had to fight it. That's when I came across the words of Che Guevara, which became the title of this book: **There is only one thing greater than the love of freedom: hatred of the person who takes it away from you.** Yes, 'fear' gives rise to hatred, and I no longer hold back in my formulations, although I am not afraid at all, of nothing and nothing at all. But hate in the naked meaning of the word, that's what I do! It's such a shame that I'm already a 73-year-old guy who looks pretty fit, but to be honest, it pinches and pinches, but here and there! For a real street fight, for example, I'm certainly no longer suitable. Hence my lamentation in many a correspondence: I wish I was at least twenty years younger! I would then no longer hesitate to call for

a real struggle, by all means, against the authorities. Everywhere, of course! And if I now try the 'good' Che, or the Fidel... Are there any real freedom fighters in the last century or now? Maybe you just don't hear about them because they've been locked away by the real fascists, everywhere, long ago!?



81 Seiten

RSS-DE-3014 Hardback 50.00 €;

RSS-DE-3015 Paperback 30.00 €;

RSS-DE-3016 E-Book 20.00 €

497.) Heißes Eisen - Straßenfest

Juli 2022, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Es ist nicht leicht gegen ausgewachsene Dummheit anzukämpfen. Das war zu allen Zeiten so, das war in allen Regionen so, wo wir lebten, und nun müssen wir dieses Phänomen auch hier in Malcocinado ertragen, und dass, wo wir NUR Gutes tun wollen! Jung und dumm, so stellt sich der Bürgermeister dieser lächerlichen Popelgemeinde für uns dar. Wir kennen ihn nicht, er hat sich uns nicht vorgestellt. Er kam nicht, wie es sich wohl gehört hätte, bei nur maximal 280 anwesenden Bürgern in der Gemeinde, zur Begrüßung mal auf einen Sprung vorbei, um sich vorzustellen. Nein, unsere großzügigen Angebote zum Wohle der Dorfschule wurden abgewiesen, weil ich diese an kleine Bedingungen festmachte. Zunächst auch das nicht, doch als trotzköpfig unsere Fahnenmast-Ideen abgewiesen wurden, gab es nur ein: Fahnen da, wo ich sie hinhaben möchte, ich zahle sie ja auch, ich schenke die Masten ja auch! Dann gibt es Musikinstrumente im Wert von etlichen Tausend Euro... Ja, jung und saudumm kann man da nur sagen und wenn sogar

unser Antonio und kürzlich noch ein anderer Nachbar auf diesen sich wohl sehr wichtig nehmenden jungen Mann einwirken wollten, sich endlich zu uns zu bewegen, da kommt dann in einem Nebensatz von der Elisabeth IV., dass ich eine Genehmigung für unser geplantes Fest am 3. September beim Bürgermeister oder seinen Stellvertreter nachzufragen hätte. Als ob wir es mit Bekloppten zu tun haben! Welche Macht scheint in deren Köpfen zu spuken, dass sie sich derart ins Zeug legen, um Bürgerzusammenkünfte zu verhindern? Wovor haben sie also Angst!?

497.) Hierro Caliente - Festival Callejero

Julio 2022, Malcocinado, Extremadura, España

No es fácil luchar contra la estupidez en toda regla. Siempre ha sido así, ha sido así en todas las regiones donde vivíamos, y ahora tenemos que soportar este fenómeno aquí en Malcocinado también, ¡y eso donde SOLO queremos hacer el bien! Joven y estúpido, así se nos presenta el alcalde de esta ridícula comunidad. No lo conocemos, no se nos presentó. No se acercó a saludar y presentarse, como hubiera sido de esperar, con solo un máximo de 280 ciudadanos presentes en el municipio. No, nuestras generosas ofertas en beneficio de la escuela del pueblo fueron rechazadas porque las atribuí a condiciones pequeñas. Al principio tampoco lo hice, pero cuando nuestras ideas de astas de banderas fueron rechazadas desafiantemente, solo hubo una cosa: banderas donde quiero que vayan, las pagaré, ¡daré las astas como regalo! Luego están los instrumentos musicales que valen varios miles de euros... Sí, solo se puede decir joven y estúpido y cuando incluso nuestro Antonio y recientemente otro

vecino quisieron influir en este joven, que probablemente se toma a sí mismo muy en serio, para que finalmente se mudara a nosotros, entonces viene una frase subordinada de Isabel IV que tendría que pedir permiso al alcalde o a su adjunto para nuestra fiesta planeada para el 3 de septiembre. ¡Como si estuviéramos tratando con locos! ¿Qué poder parece rondar sus mentes para que lleguen a tales extremos para evitar las reuniones de los ciudadanos? Entonces, ¿ja qué le temen!?

497.) **Hot Iron - Street Festival**

July 2022, Malcocinado, Extremadura, Spain

It is not easy to fight against full-blown stupidity. This has always been the case, it has been the case in all the regions where we lived, and now we have to endure this phenomenon here in Malcocinado as well, and that where we ONLY want to do good! Young and stupid, that's how the mayor of this ridiculous community presents himself to us. We don't know him, he didn't introduce himself to us. He did not, as it would have been, with only a maximum of 280 citizens present in the municipality, drop by to greet and introduce himself. No, our generous offers for the benefit of the village school were rejected because I attached them to small conditions. At first, I didn't do that either, but when our flagpole ideas were defiantly rejected, there was only one thing: Flags where I want them to go, I'll pay for them, I'll give the poles as a gift! Then there are musical instruments worth several thousand Euros... Yes, one can only say young and stupid and when even our Antonio and recently another neighbor wanted to influence this young man, who probably takes himself

very seriously, to finally move to us, then comes in a subordinate sentence from Elizabeth IV. that I would have to ask the mayor or his deputy for permission for our planned party on September 3rd. As if we were dealing with crazy people! What power seems to haunt their minds that they go to such lengths to prevent citizens' gatherings? So what are they afraid of!?



237 Seiten

RSS-DE-2931 Hardback 50.00 €;

RSS-DE-2932 Paperback 30.00 €;

RSS-DE-2933 E-Book 20.00 €

505.) Kriegserklärung an alle doofen...

Oktober 2022, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Ich will es möglichst 'kurz' halten, was ich Ihnen zu sagen habe. Durch die geplanten Übersetzungen wird es sowieso dreifach so lang, wie 'normal', darum halte ich mich auch hier schon nicht mit langen Vorreden auf. Der Titel sagt alles. Meine erklärten Waffen ebenfalls. Besonders erwähnenswert erscheint mir die Tatsache, dass das wichtige deutsche Wort „Ernährung“ im Spanischen und Englischen mit „Mi dieta“ und „My diet“ am kürzesten ... also als völlig unbedeutend übersetzt wird! Das ist bezeichnend! - Dass die Politiker ihre 'Diäten' zwar mit diesem Wort ihre exorbitanten Bezüge kaschieren, ist sicher auch nur Zufall. 🤢 7% erhöht sich die Brut in Brüssel und Umgebung ihre 'Diäten', weil eine entsprechende Klausel das automatisch so vorsieht, wenn in Belgien, die Inflationsrate entsprechend angestiegen ist, dann greift das System... dem Bürger in Europa gewaltig und unverschämt in die Taschen! Eine Null, wie die 'Magda äh von der Leyer' (gemeint ist die U.v.d.Leyen) erhält dann zukünftig gut 2.100€ monatlich mehr, weil sie aktuell schon Bezüge von gut

31.000 € hat! DAS, nur DAS, an diesem einen lächerlichen Beispiel festgemacht, muss man sich auf der Zunge zergehen lassen, dann versteht man meine Kriegserklärung vielleicht doch noch richtig!

505.) **Declaración de guerra a todos los estúpidos...**

Octubre 2022, Malcocinado, Extremadura, España

Quiero que lo que tengo que decirte sea lo más "breve" posible. Debido a las traducciones planificadas, será tres veces más largo de lo "normal" de todos modos, por lo que tampoco me detendré en largos prefacios aquí. El título lo dice todo. Mis armas declaradas también. Me parece que vale la pena mencionar el hecho de que la importante palabra alemana "nutrición" en español e inglés es la más corta con "Mi dieta" y "My diet". por lo tanto, se traduce como completamente insignificante. ¡Eso es significativo! - El hecho de que los políticos usen esta palabra para ocultar sus "dietas" es ciertamente una coincidencia. 🤔 El 7% de la cría en Bruselas y sus alrededores aumenta sus "dietas", porque una cláusula correspondiente establece automáticamente que si en Bélgica la tasa de inflación ha aumentado en consecuencia, entonces el sistema entra en vigor... en los bolsillos de los ciudadanos de Europa de una manera poderosa e impertinente! Un cero, como la 'Magda eh von der Leyer' (refiriéndose a la U.v.d.Leyen) recibirá unos buenos 2.100 € más al mes en el futuro, ¡porque actualmente ya tiene un salario de unos buenos 31.000€! ESO, sólo ESO, unido a este ridículo ejemplo, debe dejarse derretir en la boca, ¡entonces tal vez uno comprenda correctamente mi declaración de guerra después de todo!

505.) Declaration of war on all stupid...

October 2022, Malcocinado, Extremadura, Spain

I want to keep what I have to say to you as 'short' as possible. Due to the planned translations, it will be three times as long as 'normal' anyway, so I won't dwell on long prefaces here either. The title says it all. My declared weapons as well. It seems to me that it is particularly worth mentioning the fact that the important German word "nutrition" in Spanish and English is the shortest with "Mi dieta" and "My diet", is therefore translated as completely insignificant! That's significant! - The fact that politicians use this word to conceal their 'diets' is certainly just a coincidence. 🤔 7% the brood in Brussels and the surrounding area increases their 'diets', because a corresponding clause automatically provides that if in Belgium, the inflation rate has risen accordingly, then the system takes effect... into the pockets of the citizens of Europe in a powerful and impertinent way! A zero, like the 'Magda eh von der Leyer' (meaning the U.v.d.Leyen) will then receive a good 2,100 € more per month in the future, because she currently already has a salary of a good 31,000 €! THAT, only THAT, attached to this one ridiculous example, must be let it melt in one's mouth, then perhaps one will understand my declaration of war correctly after all!



230 Seiten

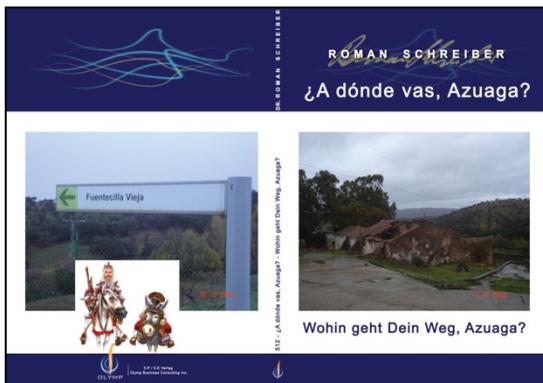
RSS-DE-2953 Hardback 50.00 €;

RSS-DE-2954 Paperback 30.00 €;

RSS-DE-2955 E-Book 20.00 €

512.) Wohin geht Dein Weg, Azuaga?

Dezember 2022, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Im Augenblick ist der übliche blaue Himmel mit kräftigem Sonnenschein über Malcocinado. Als ich vor wenigen Tagen das Foto für dieses Buch schoss, war es eines der wenigen trüben Tage, die wir bisher hier erleben durften. Es schadet kein Regen, im Gegenteil! Die Natur braucht das Wasser von oben, weil 'die Verantwortlichen da oben' ja zu dumm sind, eine ausreichende, permanente Wasserversorgung zu organisieren! Vorschläge sind seit vielen Jahren gemacht worden, teilweise sogar in einigen Regionen auf eigene Art realisiert, doch was hat eine Provinz, wie zum Beispiel Badajoz, von den Meerwasser-Entsalzungsanlagen an der Küste, in den Touristen-Hochburgen? Nichts! Aber das Wasser ist ja nur ein dringend zu behandelndes Thema! Die schon beängstigende Flucht in die Metropolen ist ebenso wichtig und auch mein Thema, heute.

Nun ist das kein Problem, dass nur in Spanien auftritt! Die Dummheit kennt keine Grenzen! Die Politiker, die sich mit vielen Versprechungen in überbezahlte

Positionen haben wählen lassen, sind überall gleich! Die Menschen, also die sie gewählt haben, sind es natürlich auch! Wo fängt dann ein Sehender an, um nicht am Erkennen der Realität zu zerbrechen!? Ich will es versuchen. Ich muss es versuchen. Dabei muss ich immer wieder die Finger in die offenen Wunden legen! ... und mir den Mund auch noch verbrennen! - Ich bin ja nun einmal hier, im schönen Spanien. Also: Machen wir gemeinsam, mit einigen anderen 'Verstehern', Spanien wieder wirklich schön! Mit ein paar Zeilen von einem ganz Klugen, Carl Jacob Burckhardt, drücke ich aus, was mir schon sehr lange auf der Seele brennt:

Es gehört zum Schwierigsten, was einem denkenden Menschen auferlegt werden kann, wissend unter Unwissenden den Ablauf eines historischen Prozesses miterleben zu müssen, dessen unausweichlichen Ausgang er längst mit Deutlichkeit kennt. Die Zeit des Irrtums der anderen, der falschen Hoffnungen, der blind begangenen Fehler wird dann sehr lang.

Carl Jacob Burckhardt (10. September 1891 in Basel; † 3. März 1974 in Vinzel, Kanton Waadt) war ein schweizerischer Diplomat, Essayist und Historiker.*

512.) ¿A dónde vas, Azuaga?

Diciembre 2022, Malcocinado, Extremadura, España

Por el momento, el habitual cielo azul con fuerte sol está sobre Malcocinado. Cuando tomé la foto para este libro hace unos días, fue uno de los pocos días sombríos que hemos podido experimentar aquí hasta ahora. No le hace daño a la lluvia, ¡al contrario! ¡La naturaleza necesita el agua de arriba, porque "los responsables de allá arriba" son demasiado estúpidos para organizar un suministro de agua suficiente y permanente! Desde hace muchos años se vienen

haciendo propuestas, a veces incluso implementadas en algunas regiones a su manera, pero ¿qué gana una provincia, como Badajoz, con las desaladoras de agua de mar en la costa, en los bastiones turísticos? ¡Nada! ¡Pero el agua es solo un problema que debe abordarse con urgencia! La ya aterradora huida a las metrópolis es igual de importante y también mi tema de hoy. ¡Ahora bien, este no es un problema que solo ocurre en España! ¡La estupidez no tiene límites! ¡Los políticos que han sido elegidos para puestos sobrepagados con muchas promesas son los mismos en todas partes! ¡Por supuesto, las personas que votaron por ellos también lo son! ¿Dónde, entonces, comienza un vidente para no derrumbarse en el reconocimiento de la realidad? Quiero intentarlo. Tendré que intentarlo. ¡Tengo que meter los dedos en las heridas abiertas una y otra vez! ... ¡Y quemarme la boca también! - Estoy aquí, en la hermosa España. Así que: ¡Hagamos que España vuelva a ser realmente hermosa, junto con otros 'entendedores'! Con unas pocas líneas de una persona muy inteligente, Carl Jacob Burckhardt, expreso lo que ha estado ardiendo en mi alma durante mucho tiempo: **Es una de las cosas más difíciles que se le pueden imponer a una persona pensante tener que presenciar a sabiendas el curso de un proceso histórico entre los ignorantes, cuyo resultado inevitable conoce con claridad desde hace mucho tiempo. El tiempo del error de los demás, de las falsas esperanzas, de los errores cometidos a ciegas, se hace entonces muy largo.**

Carl Jacob Burckhardt (10 de septiembre de 1891 † - 3 de marzo de 1974) fue un diplomático, ensayista e historiador suizo.

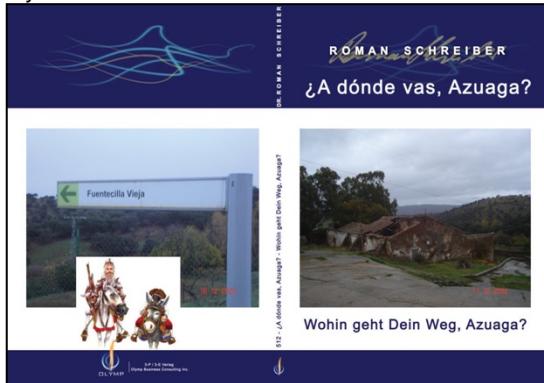
512.) **Where are you going, Azuaga?**

December 2022, Malcocinado, Extremadura, Spain

At the moment the usual blue sky with strong sunshine is over Malcocinado. When I took the photo for this book a few days ago, it was one of the few gloomy days we have been able to experience here so far. It doesn't hurt rain, on the contrary! Nature needs the water from above, because 'those responsible up there' are too stupid to organize a sufficient, permanent water supply! Proposals have been made for many years, sometimes even implemented in some regions in their own way, but what does a province, such as Badajoz, gain from the seawater desalination plants on the coast, in the tourist strongholds? Nothing! But water is only one issue that needs to be dealt with urgently! The already frightening flight to the metropolises is just as important and also my topic, today. Now this is not a problem that only occurs in Spain! Stupidity knows no bounds! The politicians who have been elected to overpaid positions with many promises are the same everywhere! Of course, the people who voted for them are too! Where, then, does a seer begin, so as not to break down in the recognition of reality!? I want to give it a try. I'll have to give it a try. I have to put my fingers in the open wounds again and again! ... And burn my mouth too! - I'm here, in beautiful Spain. So: Let's make Spain really beautiful again, together with some other 'understanders'! With a few lines from a very clever person, Carl Jacob Burckhardt, I express what has been burning on my soul for a very long time: **It is one of the most difficult things that can be imposed on a thinking person to have to knowingly witness the course of a historical process among the ignorant, the inevitable**

outcome of which he has long known with clarity. The time of the error of others, of false hopes, of blindly committed mistakes then becomes very long.

Carl Jacob Burckhardt (10 September 1891 †– 3 March 1974) was a Swiss diplomat, essayist and historian.



102 Seiten

RSS-DE-2977 Hardback 50.00 €;
RSS-DE-2978 Paperback 30.00 €;
RSS-DE-2979 E-Book 20.00 €

521.) Einiges Kurioses - Algunas rarezas

Februar 2023, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Es gibt Situationen im Leben, die sind es einfach wert festgehalten zu werden. Ich könnte aus jeder kleinen Kuriosität ein entsprechend kleines oder größeres Buch gestalten, aber das würde das Ereignis vielleicht als ein wenig zu wichtig betonen. Doch ein Kapitel in einem Buch, das passt schon, dachte ich und so musste ich heute in der Früh zumindest einmal mit diesem bestimmt kuriosesten Erlebnis der letzten Jahrzehnte beginnen! Und wir haben wahrlich schon viel erlebt, aber eine solche Peinlichkeit, die wir zunächst als kräftigen Scherz einstufen, die erlebten wir noch niemals zuvor! Sind Sie gespannt, lieber Leser. Es ist nicht ein Abwatschen einer Person oder der ganzen Personengruppe, drumherum. Es ist fast die Fortsetzung des frisch auf dem Tisch liegenden Buches 'Kriegserklärung an alle Doofen...!'

521.) Algunas curiosidades - Algunas rarezas

Febrero 2023, Malcocinado, Extremadura, España

Hay situaciones en la vida a las que simplemente vale la pena aferrarse. Podría hacer un libro pequeño o más grande con cada pequeña curiosidad, pero eso tal vez enfatizaría el evento como demasiado importante. Pero un capítulo de un libro, está bien, pensé, ¡así que tuve que empezar al menos una vez esta mañana con lo que sin duda es la experiencia más curiosa de las últimas décadas! Y realmente hemos experimentado mucho, pero tal vergüenza, que inicialmente clasificamos como una broma fuerte, ¡nunca antes la habíamos experimentado! ¿Tienes curiosidad, querido lector? No es una bofetada a una persona o a todo el grupo de personas que la rodean. ¡Es casi la secuela del libro 'Declaración de guerra a todos los estúpidos...'!

521.) Some Curiosities - Algunas rarezas

February 2023, Malcocinado, Extremadura, Spain

There are situations in life that are simply worth holding onto. I could make a small or larger book out of every little curiosity, but that would perhaps emphasize the event as a little too important. But a chapter in a book, that's fine, I thought, and so I had to start at least once this morning with what is certainly the most curious experience of the last decades! And we have truly experienced a lot, but such embarrassment, which we initially classified as a strong joke, we have never experienced before! Are you curious, dear reader. It's not a slap of one person or the whole group of people around it. It's almost the sequel to the book 'Declaration of War on All Stupid...'!

533.) Nach der kriminellen Unterbrechung

Mai 2023, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Vorwort am 14. Mai 2023: wo es inzwischen nicht mehr ganz ungefährlich ist, die Wahrheit in die Welt zu tragen! Es ist fast alles allen bekannt, oder könnte mit einiger Mühe jedem bekannt sein, wenn der Mensch in unseren Breiten nicht zu sehr verwöhnt in seiner sozialen Hängematte läge, die ihn für jede Form der Kritik am Tun 'der da oben' lähmt! Das ist so traurig und eigentlich schwindet beim Gedankenaustausch mit jedem intelligenten Gleichgesinnten die Hoffnung, dass WIR ALLE das Rad noch einmal richtig herum drehen können! Es läuft so Vieles falsch und die Masse schaut zu und folgt der falschen Richtung! Meine These von den 95% Doofen wurde in den letzten drei Jahren mehr als bestätigt. Von diesen 95% sind es dann nämlich nochmals mindestens 2/3, die in die Kategorie 'sau-doof' gehören! Dennoch muss ich einen erneuten Versuch starten, die Direkte Demokratie 'von unten' zu initiieren, zumindest das Zündeln eines kleinen Feuers zu entfachen. Es sollte doch leichter funktionieren, bei einem Versuch im Dorf mit 300 Einwohnern, als den

Kampf gegen die große Übermacht der Millionen Staatsdiener 'oben', aufzunehmen! Im Januar 2020, und danach, wurde die von mir 2019 gestartete Initiative durch die Kriminellen auf der ganzen Welt im Keim erstickt. Plötzlich gab es keine gelben Westen mehr, zumindest wurden keine Bilder im deutschen Staatsfernsehen gesendet. Hongkong war nun auch ganz friedlich, Venezuela und alle sonstigen Aufbegehren der Massen, die fielen der Angst vor einem erlogenen, die komplette Menschheit bedrohenden Killervirus zum Opfer! Die dummen Menschen ließen sich zurück in ihre Ferche der Sklaverei drängen und da fühlten sie sich nun wohler und erwarteten eine Impfung nach der anderen. Dass das Zeug ein gentechnisch manipulierter Scheißdreck war, den man sich freiwillig in den Körper spritzen ließ! Was soll's, egal woran man verreckt! So hat man dem Allgemeinwohl gedient, die Pharmaindustrie machte Milliarden, die Allgemeinheit sich in die Hosen!

533.) Después de la interrupción penal

Mayo 2023, Malcocinado, Extremadura, España

Prólogo del 14 de mayo de 2023: ¡donde ya no es del todo seguro llevar la verdad al mundo! Casi todo es conocido por todos, o podría ser conocido por todos con un poco de esfuerzo, si la gente de nuestras latitudes no yaciera demasiado mimada en sus hamacas sociales, que los paralizan para cualquier forma de crítica a las acciones de 'los de arriba'. Esto es muy triste y, de hecho, cuando se intercambian ideas con todas las personas inteligentes de ideas afines, se desvanece la esperanza de que TODOS podamos volver a girar la rueda de la manera correcta. ¡Hay

tantas cosas que van mal y las masas están mirando y siguiendo la dirección equivocada! Mi tesis del 95% de estúpidos ha sido más que confirmada en los últimos tres años. ¡De este 95%, hay al menos 2/3 que pertenecen a la categoría de 'jodidamente estúpidos'! Sin embargo, tengo que hacer un nuevo intento de iniciar la democracia directa "desde abajo", al menos para encender un pequeño fuego. ¡Sería más fácil emprender un experimento en un pueblo de 300 habitantes que emprender la lucha contra la gran superioridad de los millones de funcionarios "de arriba"! En enero de 2020, y a partir de entonces, la iniciativa que inicié en 2019 fue cortada de raíz por delincuentes de todo el mundo. De repente, ya no había chalecos amarillos, al menos no se emitieron imágenes en la televisión estatal alemana. Hong Kong era ahora también bastante pacífico, Venezuela y todas las demás rebeliones de las masas, ¡cayeron víctimas del miedo a un falso virus asesino que amenazaba a toda la humanidad! La gente estúpida se dejó empujar de vuelta a su hogar del Sklaverei y allí se sintieron más cómodos y esperaron una vacuna tras otra. ¡Que el material era un pedazo de mierda genéticamente modificado que te habías inyectado voluntariamente en tu cuerpo! ¡Qué diablos, no importa de qué mueras! Así es como se ha servido al bien común, la industria farmacéutica ha ganado miles de millones, ¡el público en general se ha orinado en los pantalones!

533.) After the Criminal Interruption

May 2023, Malcocinado, Extremadura, Spain

Foreword on May 14, 2023: where it is no longer entirely safe to carry the truth into the world! Almost everything is known to everyone, or could be known to everyone with some effort, if people in our latitudes would not lie too spoiled in their social hammocks, which paralyze them for any form of criticism of the actions of 'those up there'! This is so sad and actually when exchanging ideas with every intelligent like-minded person, the hope fades that WE ALL can turn the wheel the right way again! There are so many things going wrong, and the masses are watching and following the wrong direction! My thesis of the 95% stupid has been more than confirmed in the last three years. Of these 95%, there are at least 2/3 who belong to the category 'fucking stupid'! Nevertheless, I have to make a new attempt to initiate direct democracy 'from below', at least to light a small fire. It should be easier to take up an experiment in a village with 300 inhabitants than to take up the fight against the great superiority of the millions of civil servants 'above'! In January 2020, and thereafter, the initiative I started in 2019 was nipped in the bud by criminals around the world. Suddenly, there were no more yellow vests, at least no pictures were broadcast on German state television. Hong Kong was now also quite peaceful, Venezuela and all other rebellions of the masses, they fell victim to the fear of a false killer virus threatening the entire humanity! The stupid people let themselves be pushed back into their home of the Slavered and there they now felt more comfortable and expected one vaccination after the other. That the stuff was a genetically engineered piece

of shit that you voluntarily had injected into your body!
What the heck, no matter what you die of! This is how
the common good has been served, the pharmaceutical
industry has made billions, the general public has peed
its pants!



137 Seiten

RSS-DE-3041 Hardback 50.00 €;

RSS-DE-3042 Paperback 30.00 €;

RSS-DE-3043 E-Book 20.00 €

561.) Deutschland am Abgrund

Oktober 2023, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Es ist eine Katastrophe, wenn man aus der Distanz auf das Deutschland schaut, dass ich noch kannte, als es ein großartiges Bild abgab und für viele Länder und Menschen in der Welt ein Vorbild war! Nach der Katastrophe des 2. Weltkrieges konnte es natürlich nur bergauf gehen, doch so schnell, wie das dann zum Wirtschaftswunderland aufgestiegene 'neue' Deutschland, also die Bundesrepublik Deutschland, das schaffte, das konnte nur überall größten Respekt einbringen! Heute ist es genau anders herum: Deutschland ist zur Lachnummer in der Welt geworden! Die Repräsentanten dieses Landes, dass ich schon seit über 30 Jahren als Doofland bezeichne, ja bezeichnen muss und darf, denn bewiesen hat man es mir, von 'oben bis unten', x-fach! - Und warum sollte ich in diesem zunächst einmal ironisch geäußerten Punkt nicht auch wieder Recht behalten? Damals, 1992 in Ir(r)land, da kam so etwas Ähnliches aus den Worten eines Nachbarn. Der meinte nämlich, dass 'er', also alle EU-Bürger die deutsche Wiedervereinigung bezahlen

würden... Er war nur doof, denn umgekehrt wurde ja ein Schuh daraus. Das Deutschland von damals zahlte Milliarden an die ehemalige Sowjetunion, um Frieden zu schaffen! Der ganze Irrsinn ist ja bekannt. Aber wer sich so 'großzügig' verhielt, wie die Deutschen, mit dem Verzicht auf die 'deutschen Ostgebiete' etc., und dann noch Geld obendrauf gibt, damit die maroden sowjetischen Besatzungs-Soldaten aus der damals 'so genannten DDR' in Kasernen in ihrem Heimatland übersiedeln konnten... (Und dann noch die versprochenen Bauaufträge für die deutsche Bauindustrie gar nicht erhält > ich kann da mitreden, weil wir in diverse Objekte eingebunden waren! < usw., usw., da kann man 'diese Deutschen' doch nur als Bewohner eines Dooflandes bezeichnen! - Und inzwischen ist eine rot-grüne Brut in Berlin an der Macht, tatsächlich nach Veränderung rufend, vom Dummvolk gewählt und durch die Konstellation der repräsentativen Demokratie eigentlich nur von maximal 25% der Bevölkerung getragen, also eine Politik gegen 75% der eigenen Bewohner machend! Wahnsinn! - Niemand nimmt diese Typen aus Berlin für voll, alle 'Kollegen' lachen sich nicht nur hinter deren Rücken schief. Öffentlich äußern sich sämtliche Gesprächspartner aus der Welt, „über die hervorragende Qualität dieser Repräsentanten!“ Ich erwähne die Namen hier nicht, sie sind bekannt und werden hoffentlich sehr bald aus ihren Posten vertrieben und aus den Geschichtsbüchern gestrichen! Der Titel dieses kleinen aktuellen Reports sagt es doch: Deutschland, das Doofland, ist am Abgrund! Für die Ewigkeit festgehalten!

561.) **Alemania al borde del abismo**

Octubre 2023, Malcocinado, Extremadura, España

Es un desastre cuando se mira desde la distancia a la Alemania que todavía conocía cuando daba una gran imagen y era un modelo a seguir para muchos países y personas en el mundo. Después de la catástrofe de la 2ª Guerra Mundial, por supuesto, las cosas solo podían ir cuesta arriba, pero tan pronto como la "nueva" Alemania, es decir, la República Federal de Alemania, que luego se convirtió en el país del milagro económico, lo lograra, ¡eso solo podía traer el mayor respeto en todas partes! Hoy en día, es al revés: ¡Alemania se ha convertido en el hazmerreír del mundo! Los representantes de este país, al que llevo más de 30 años llamando estúpido, sí deben llamarlo y pueden llamarlo, porque me lo han demostrado, de arriba abajo, ¡innumerables veces! - ¿Y por qué no iba a tener razón de nuevo en este punto, que inicialmente se expresó irónicamente? En aquel entonces, en 1992 en Irlanda, algo similar surgió de las palabras de un vecino. Dijo que "él", es decir, todos los ciudadanos de la UE, pagarían por la reunificación alemana... Era simplemente estúpido, porque al revés se convertía en un zapato. ¡La Alemania de entonces pagó miles de millones a la antigua Unión Soviética para crear la paz! Toda la locura es bien conocida. Pero, ¿quién se comportó tan "generosamente" como los alemanes, con la renuncia a los "territorios orientales alemanes", etc., y luego dio dinero para que los soldados de ocupación soviéticos enfermos de la entonces "llamada RDA" pudieran trasladarse a los cuarteles de su país de origen? (¡Y luego no conseguí los contratos de construcción prometidos para la industria de la

construcción alemana en absoluto > puedo opinar al respecto, porque estábamos involucrados en varias propiedades! < etc., etc., ¡así que sólo se puede describir a "estos alemanes" como habitantes de un país estúpido! Y mientras tanto, una camada rojiverde está en el poder en Berlín, pidiendo un cambio, elegida por la gente estúpida y en realidad sólo apoyada por un máximo del 25% de la población a través de la constelación de la democracia representativa, es decir, ¡haciendo una política contra el 75% de sus propios habitantes! ¡Locura! - Nadie da por sentado a estos chicos de Berlín, todos los "colegas" no se ríen a carcajadas. Públicamente, todos los interlocutores de todo el mundo se expresan "sobre la excelente calidad de estos representantes". No estoy mencionando los nombres aquí, son bien conocidos y espero que muy pronto sean expulsados de sus puestos y borrados de los libros de historia. El título de este pequeño informe actual lo dice todo: ¡Alemania, el Doofland, está al borde del abismo! ¡Capturado para la eternidad!

561.) Germany on the brink

October 2023, Malcocinado, Extremadura, Spain

It is a disaster when you look from a distance at Germany that I still knew when it gave a great picture and was a role model for many countries and people in the world! After the catastrophe of the 2nd World War, of course, things could only go uphill, but as quickly as the 'new' Germany, i.e. the Federal Republic of Germany, which then rose to become the economic miracle country, managed to do so, that could only bring the greatest respect everywhere! Today, it's the other way around: Germany has become a laughingstock in

the world! The representatives of this country, which I have been calling stupid for over 30 years, yes must and may call it, because it has been proven to me, from 'top to bottom', umpteen times! - And why shouldn't I be right again on this point, which was initially expressed ironically? Back then, in 1992 in Ireland, something similar came from the words of a neighbor. He said that 'he', i.e. all EU citizens, would pay for German reunification... He was just stupid, because the other way around it turned into a shoe. Germany of that time paid billions to the former Soviet Union to create peace! The whole madness is well known. But who behaved as 'generously' as the Germans, with the renunciation of the 'German eastern territories' etc., and then gives money on top of that, so that the ailing Soviet occupying soldiers from the then 'so-called GDR' could move to barracks in their home country... (And then they didn't get the promised construction contracts for the German construction industry at all > I can have a say in that, because we were involved in various properties! < etc., etc., so you can only describe 'these Germans' as inhabitants of a stupid country! And in the meantime a red-green brood is in power in Berlin, actually calling for change, elected by the stupid people and actually only supported by a maximum of 25% of the population through the constellation of representative democracy, i.e. making a policy against 75% of its own inhabitants! Insanity! - Nobody takes these guys from Berlin for granted, all 'colleagues' don't just laugh their heads off behind their backs. Publicly, all interlocutors from around the world express themselves "about the excellent quality of these representatives!" I am not

mentioning the names here, they are well known and hopefully very soon they will be driven out of their posts and erased from the history books! The title of this little current report says it all: Germany, the Doofland, is on the brink! Captured for eternity!



106 Seiten

RSS-DE-3131 Hardback 50.00 €;
RSS-DE-3132 Paperback 30.00 €;
RSS-DE-3133 E-Book 20.00 €

563.) Der große Maskenbetrug

November 2023, Malcocinado, Extremadura, Spanien



Ich musste diese mir vor vielen Monaten zugesandten Dokumente einfach festhalten! Im Text erscheinen zwei Namen, die wohl verantwortlich zeichnen für die Sammlung der Links aus dem Internet, die den Dümmden in der Welt von der absoluten Sinnlosigkeit des Aufhaltens eines Virus, von der Größe, oder besser, von der Winzigkeit eines Corona-Virus überzeugen müssten! Wieso wurden solche Studien nicht für die Entscheidungen der Regierungen zur Hand genommen und die entsprechenden Empfehlungen befolgt? Weil die ganze Sache ein großer, lange geplanter Schwindel war und teilweise ja immer noch ist! Die Folgen dieser idiotischen letzten drei Jahre sind noch gar nicht abzusehen. Die vielen Nebenwirkungen, die sich erst noch zeigen werden! Sie kommen immer häufiger ans Tageslicht! Jetzt, so glaube ich, bekommen die Alten, die sich blind auf dieses Spritzenabenteuer einließen, so langsam ihre Quittungen. Mit 80 oder 85 kann man auch schon mal versterben, keine Frage! Doch die Personen, die ich im Auge habe, sind

sehr wahrscheinlich Opfer der Irrsinns-Spritzereien geworden und ich kenne noch andere Menschen, die Opfer der so dringend notwendigen Maßnahmen wurden! - Ich betreibe nicht plumpen Informationsklau, ich spüre die Verpflichtung, dieses Wissen weiterzugeben! Besonders hier, in Spanien, da glaube ich, passt schon nicht mehr das Wort 'uninformiert', hier muss ich schärfer formulieren dürfen, ohne dass mir bitte die Spanier, die wir inzwischen auch wertschätzen, böse sind: Es ist große Naivität, Weißkittel-Hörigkeit, geradezu Dummheit, mit der dieses Thema behandelt wird. Und, die würden 'morgen' alle wieder mit dem Kaffeefilter vor der Fresse herumlaufen, wie ich diese Situation gerne beschreibe! Interessant ist dann, zu erahnen, was das Übersetzungsprogramm wieder aus diesen Worten macht. Solche Schärfe ist nicht vorgesehen in der heilen Welt der Dummbatze und Rotzlöffel! Es ist so schade, denn ich weiß, dass meine kleinen Bemühungen in diverse Richtungen mehr oder weniger verpufften, mir aber wenigstens mit meinen Prognosen Recht gaben! Nur, beim vorhergesagten Tod ist jeder Triumph fehl am Platze. Doch die Menschen hier realisieren noch nicht einmal, dass sie zuvor auf dem Holzwege waren! Dann ist der Tod Gott gewollt! Dass sämtliche Maßnahmen der Regierenden in den letzten drei Jahren, Verbrechen gegen die Menschlichkeit waren, wird ausgeblendet!

563.) El Gran Fraude de la Máscara

Noviembre 2023, Malcocinado, Extremadura, España

¡Tuve que aferrarme a estos documentos que me enviaron hace muchos meses! En el texto aparecen dos nombres, que probablemente sean responsables

de la recopilación de enlaces de Internet, que deberían convencer al más tonto del mundo de la absoluta insensatez de detener un virus, del tamaño, o mejor, de la pequeñez de un coronavirus. ¿Por qué no se utilizaron estos estudios para las decisiones y recomendaciones del gobierno? ¡Porque todo fue un gran engaño planeado desde hace mucho tiempo y en parte todavía lo es! Las consecuencias de estos últimos tres años idiotas aún no son previsibles. ¡Los muchos efectos secundarios que aún no se han hecho evidentes! ¡Salen a la luz cada vez más a menudo! Ahora, creo, los ancianos que se embarcaron ciegamente en esta aventura de las inyecciones están recibiendo lentamente sus recibos. Puedes morir a los 80 u 85 años, ¡no hay duda al respecto! Pero es muy probable que las personas que tengo en mente sean víctimas de los aerosoles de locura y conozco a otras personas que han sido víctimas de las medidas que se necesitan con tanta urgencia. ¡No robo información, siento la obligación de transmitir este conocimiento! Sobre todo aquí, en España, creo que la palabra «desinformado» ya no encaja, aquí se me debe permitir formular con más agudeza sin enfadarme con los españoles, a los que ahora también tenemos en alta estima: es una gran ingenuidad, una esclavitud de bata blanca, una franca estupidez con la que se está tratando este tema. Y, 'mañana' estarían todos caminando con el filtro de café frente a sus caras, ¡como me gusta describir esta situación! Entonces es interesante adivinar qué hace el programa de traducción con estas palabras. ¡Tal picante no está previsto en el mundo ideal de cucharas estúpidas y

mocosas! Es una lástima, porque sé que mis pequeños esfuerzos en varias direcciones más o menos se desvanecieron, ¡pero al menos acerté con mis predicciones! Sólo que, en el caso de una muerte anunciada, cualquier triunfo está fuera de lugar. ¡Pero la gente aquí ni siquiera se da cuenta de que antes estaban en el camino equivocado! ¡Entonces la muerte es la voluntad de Dios! ¡Se ignora el hecho de que todas las medidas tomadas por los que están en el poder en los últimos tres años han sido crímenes contra la humanidad!

563.) The Great Mask Fraud

November 2023, Malcocinado, Extremadura, Spain

I just had to hold on to these documents sent to me many months ago! Two names appear in the text, which are probably responsible for the collection of links from the Internet, which should convince the dumbest in the world of the absolute senselessness of stopping a virus, of the size, or better, of the tininess of a corona virus! Why were such studies not used for government decisions and recommendations followed? Because the whole thing was a big, long-planned hoax and partly still is! The consequences of these idiotic last three years are not yet foreseeable. The many side effects that are yet to become apparent! They are coming to light more and more often! Now, I believe, the old people who blindly embarked on this injection adventure are slowly getting their receipts. You can die at the age of 80 or 85, no question about it! But the people I have in mind are very likely victims of the insanity sprays and I know other people who have fallen victim to the measures that are so urgently needed! I don't steal information; I feel the obligation to pass on this

knowledge! Especially here, in Spain, I believe that the word 'uninformed' no longer fits, here I must be allowed to formulate more sharply without please being angry with the Spaniards, whom we now also hold in high esteem: it is great naivety, white-coat bondage, downright stupidity with which this issue is being treated. And, 'tomorrow' they would all be walking around with the coffee filter in front of their faces, as I like to describe this situation! It is then interesting to guess what the translation program does with these words. Such spiciness is not provided for in the ideal world of stupid and snotty spoons! It's such a pity, because I know that my small efforts in various directions more or less fizzled out, but at least I was right with my predictions! Only, in the case of foretold death, any triumph is out of place. But the people here don't even realize that they were on the wrong track before! Then death is God's will! The fact that all the measures taken by those in power in the last three years have been crimes against humanity is ignored!



123 Seiten - RSS-DE-3137 Hardback 50.00 €;

RSS-DE-3138 Paperback 30.00 €; RSS-DE-3139 E-Book 20.00 €