

Alma Nissen, Peter Laursen

Frei von Gicht



**Erstaunliche Wirkungen der Kartoffelwasser -
und Knoblauch-Kur**

Info-Text der dänischen Internetseite:

https://galactic.to/rune/spesBoker/alma_nissen_giktensGaate.pdf

Dieses wichtige Buch ist ausverkauft, deshalb wird es hier auf Roars Website geteilt, der selbst durch die Gesundheitstipps aus diesem Buch „gerettet“ wurde!

Für Norweger ist das Buch auch [online](#) erhältlich in der Nationalbibliothek..



Ein dänischer Arzt sagt über Alma Nissens Kur: **„Bei meinen Besuchen in Brandal habe ich viele Fälle gesehen, in denen es den Menschen jeden Tag besser ging.“**

Die Physiotherapeutin und Autorin Lis Andersen schreibt nach der Lektüre von *Giktens Rätsel*: „Es wird ein beliebtes Buch werden. Das Buch bekommt meine höchste Empfehlung.“

Im Laufe von dreißig Jahren haben zehntausende Patienten die heilende Trinkkur von Alma Nissen im Brandal Gesundheitszentrum südlich von Stockholm erhalten. Zusätzlich zur Trinkkur verwendet Alma Nissen das Penicillin der Natur – Knoblauch – und hat festgestellt, dass er gegen die meisten Formen von Infektionen und Entzündungen wirksam ist.

Alma Nissen kann ihre Theorien mit handfesten Beweisen belegen, nämlich mit der großen Zahl von Menschen, denen sie im Laufe der Jahre zu einem Leben ohne Schmerzen verholfen hat – und denen die konventionelle medizinische Behandlung nicht helfen konnte.

Originaltitel: *Alma Nissen. Das Rätsel der Gicht ist gelöst'*
Copyright © 1981 Peter Laursen (1946-92)
Copyright © Norwegische Ausgabe 1982 Dreyers Forlag A/S
Übersetzt von Lilleba Størmer

ISBN 2-09-10030-0
Gedruckt in Aase Grafiske Sandnes, 1982.

Deutsche Ausgabe „Frei von Gicht“, Frech Verlag 1984, ISBN 978-3-7724-4415-9 kart.: DM 11.40

Deutsche Übersetzung der dänischen Ausgabe in dieser Datei:
© 2023 von Olaf Posdzech
Kommerzielle Nutzung verboten

Inhalt

Inhalt.....	4
Vorwort.....	5
Gespräch mit Alma Nissen	7
Meine Kindheit.....	7
Mama hat mich geheilt	8
Als Gefangener in meinem eigenen Körper	8
Rezeptblock – wie ein scharf geladener Revolver.....	8
Absolut verwerflich	9
10.000 Patienten in 30 Jahren im Gesundheitszentrum Brandal	10
Nein danke – kein Interesse.....	11
Der Gichtspezialist erholt sich.....	11
Zutiefst deprimiert	12
Ein Tag im Brandal Gesundheitszentrum.....	12
Wie man Kartoffelwasser herstellt	13
Es braucht Zeit.....	14
Ja, – es klingt schrecklich.	14
Knoblauch für alle Infektionen.....	15
Wie ich Knoblauch für Beingschwüre verwende	16
Wie man eine Operaufführung rettet	17
Mahlzeiten bei Brandal.....	17
Obst, Gemüse und Brei.....	19
Gekeimte Samen mit B-Vitaminen.....	21
Tee, der die Nieren reinigt.....	21
Mehr Rezepte aus Brandal.....	22
Das Medikament schlimmer als die Krankheit.....	23
Kannibalismus – fast wie in der zivilisierten Welt.....	24
Das Nervensystem und die Arbeit	24
Was machen Sie da?	25
Sie haben mich skandalisiert!	25
Und dann sagte ich: TRINKT!	26
Alle haben sich erholt	26
Die Ausbildung von Ärzten wird sich ändern	27
Wunsch an den Premierminister.....	27
Hohe Ansprüche?.....	28
Vom Rollstuhl zurück zur Armee.....	29
Wir haben nicht eine Leiche zu viel.....	29
Du könntest wegen Mordes angeklagt werden!	29
Hier ist es! Es ist angerichtet!	30
Bein vor Amputation gerettet	31
Ich werde niemals aufgeben	32
Wie man Schuppenflechte heilt.....	32
Psoriasis-Schorf kommt nicht zurück	33
Bis ein wissenschaftlicher Beweis erbracht werden kann	33
Ich habe die Lösung des Rätsels.....	34
Ist Gicht vererbbar?	34
Die sogenannten unheilbaren Krankheiten.....	35
Du wendest also wirklich für alle die gleiche Behandlung an?.....	36
Gallensteinentfernung – Operation ohne Messer	36
Das sind keine Gäste - das sind Gallensteine	37

Es könnte eine Menge Geld gespart werden	37
Ich wurde ein totales Wrack	38
Ich will nie wieder eine Pille	38
Die Ärzte waren völlig verzweifelt	39
Politiker sind willkommen.....	39
Als ich meine Fahrprüfung gemacht habe	40
Hartnäckig ein Leben lang.....	40
Eine revolutionäre Wirkung	41
Jedes Haus kann ein Gesundheitszentrum werden	41
Spiel über die Heilung von Alma Nissen	42
Mein Arzt findet es fantastisch.....	42
Der Arzt war beeindruckt	43
Aus dem Gästebuch von Alma Nissen	44
Alma-Nissen-Zitate.....	45

Vorwort

Dieses Buch kann als eine frohe Botschaft gesehen werden.
 Eine Botschaft der unermüdlichen Arbeit.
 Ein Unterfangen, das weitgehend Früchte getragen hat.
 Ergebnisse, die für viele hilfreich und nützlich sein werden.

Alma Nissen ist die Hauptfigur.

Seit 30 Jahren behandelt sie Patienten wegen Gicht, Schuppenflechte und anderen sogenannten unheilbaren Krankheiten. Sie hat ihr Leben dieser Arbeit gewidmet.

Die Durchführung der Arbeit hat Opfer und Ausdauer gekostet. Denn Alma Nissen ist stark, mutig und hartnäckig, was sich auch in meinem Gespräch mit ihr in diesem Buch zeigen wird.

Alma Nissen hat nur ein Ziel vor Augen: ihren Mitmenschen zu helfen. Ohne Rücksicht auf die drei Begriffe, die heute so weit verbreitet sind: Macht, Ehre und Geld.

Als ich Alma Nissen in Brandal Helsehjem südlich von Södertälje in Schweden besuchte, um Material für eine Radiosendung zu sammeln, wurde mir schnell klar, dass das eine unmögliche Aufgabe war.

Alma Nissen erzählte so gut, dass sie ein Band nach dem anderen füllte. Bald hatte ich fünf Stunden an Aufnahmen. Mitten in einer Aufnahme rief ich aus: „Also, das ist so gut, dass es als Buch veröffentlicht werden sollte.“

Alma Nissen streckte ihre Hand aus und lächelte: „Das Material gehört dir. Du kannst tun, was du willst.“

Das war der Ausgangspunkt für die Arbeit an diesem Buch. Diese Arbeit fand in einer inspirierenden Umgebung statt, denn die Atmosphäre im Brandal Helsehjem ist etwas ganz Besonderes, mit den Begriffen Ruhe und Harmonie als wesentliche Bestandteile.

Gleichzeitig wirst du dich von der Lebensfreude anstecken lassen, die die 85-jährige Alma Nissen ausstrahlt.

Du fühlst dich gut in Körper und Geist. Das haben viele andere vor dir auch getan. Tausende. Menschen aus allen Bereichen des Lebens.

Das Gästebuch zeugt davon, und ich schlage zufällig eine Seite auf. Ich beginne zu lesen:

Liebe Alma.

Du sagst: „Heute ist der erste Tag deines Lebens“, und das muss ich schon seit 12 Tagen sagen.

Dieser Tag war der schönste Tag meines Lebens, nicht nur weil mein Finger, der an einer Osteomyelitis litt, auf dem Weg der Besserung ist, sondern vor allem, weil das, wofür du stehst, das Richtige ist.

Als praktizierender Arzt in Dänemark kann ich jetzt klar erkennen, dass das, was ich bisher getan habe, indem ich die Symptome einfach unterdrückt habe, völlig falsch und viel gefährlicher ist, als nichts zu tun.

Das Beste und einzig Richtige ist einfach, die Gesundheit und damit die Widerstandskraft gegen alle Krankheiten aufzubauen. Denn alle Krankheiten sind hauptsächlich auf schlechte Ernährung und dann auf all die Giftstoffe in der Luft zurückzuführen.

Alma, du bist das logischste und am klarsten denkende Wesen, das ich je getroffen habe (Professoren und dergleichen eingeschlossen).

Dein Fastensystem aus Kartoffel, Wasser und Knoblauch mit Apfel ist ganz einfach und leicht zu machen, und der Ernährungsplan, den du danach mit einer Obst-, einer Gemüse- und einer Brei-Mahlzeit praktizierst, ist so einfach und unkompliziert, dass ihn jeder – sogar ich – nachvollziehen kann.“

– Praktizierender Arzt in Dänemark –

* * *

Während ich lese, was dieser Arzt schreibt, werde ich von Gösta Eklund, einem der führenden Köpfe der schwedischen Heimbewegung, unterbrochen, der gerade Brandal Helsehem besucht.

„Es gibt auch schwedische Ärzte, die die Arbeit von Alma Nissen jetzt ernst nehmen“, sagt Gösta Eklund.

„Ich bin sicher, dass mehr Ärzte ihre Methoden studieren. Dann nimmst du ein bisschen hier und ein bisschen da, und später taucht es als neue Forschungsergebnisse auf.“

„Das ist schon mehrmals passiert“, sagt Gösta Eklund. Ein ehemaliger Patient von Alma Nissen, der Lehrer Leif Gudnitz aus Helsingør, sagt: „Es ist wichtig, dass Ärzte und Ärztinnen als Behörden erkennen, dass es einen Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung gibt.“

Alma Nissen **hat** bewiesen, dass es ihn gibt.

Und es besteht kein Zweifel, dass Alma Nissens Kur unter anderem gegen Gicht wirkt. Ich selbst bin der Beweis dafür. Meine eigenen positiven Ergebnisse mit der Gichtkur von Alma Nissen haben auch andere Gichtkranke optimistisch gestimmt. Deshalb müssen wir eine Debatte über dieses wichtige Thema anstoßen“, sagt Leif Gudnitz.

Um diese Debatte anzustoßen, wurde dieses Buch geschrieben.

Danke an Alma Nissen und Pia Gahns, Alma Nissens rechte Hand – und an die Patienten, die zu dem Buch beigetragen haben.

Mit freundlichen Grüßen, *Peter Laursen*

Gespräch mit Alma Nissen

Alma Nissen ist eine sehr gefragte Person.

Es gibt viele Menschen, die gerne mit ihr in Kontakt treten würden. Das gilt natürlich in erster Linie für die Patienten des Brandal Gesundheitszentrums in Södertälje, südlich von Stockholm.

Das gilt auch für Leute, die sie bitten, Vorträge über ihre Arbeit bei Brandal zu halten Gesundheitszentren. Vorlesungen, die viele Stunden dauern können und immer volle Häuser haben.

Und dann gibt es noch all diejenigen außerhalb Schwedens, die gerne mit dem Leiter von Brandal in Kontakt treten möchten.

Plötzlich wird Alma Nissen von einem Telefonanruf aus Japan eingeholt – später kommt er vielleicht aus den USA, Kanada oder Australien. Zukünftige Patienten, die Tausende von Kilometern reisen müssen, buchen einen Termin in Södertälje.

Es kann daher sehr schwierig sein, einen ruhigen Moment für ein längeres Gespräch zu finden.

Aber jetzt passiert etwas.

Das Telefonat mit einem Patienten, der aus Tokio anreist, ist beendet. Alma Nissen legt den Hörer auf.

„Ja, sie rufen aus allen Ecken der Welt an. Ich verstehe wirklich nicht, wie Menschen aus so vielen verschiedenen Ländern meine Telefonnummer bekommen. Trotzdem finden Menschen aus den entferntesten Ländern ihren Weg zu mir. Es scheint, als wäre die Krankheitslast fast überall gleich groß ... Also, ansonsten bin ich jetzt bereit“, sagt Alma Nissen.

„Ich denke, wir können das Gespräch beginnen ...“

Meine Kindheit

Alma Nissen, du lebst seit über 30 Jahren in Schweden. Aber wo wurdest du eigentlich geboren?

„Ich wurde in der Nähe einer gemütlichen dänischen Provinzstadt geboren, Sønder Omme in Jütland. Meine Eltern hatten dort ein kleines Gehöft. Mein Vater bewirtschaftete Heideflächen und pflanzte unter anderem Tausende von Fichten.

Meine Eltern hatten großes Interesse an ihren Mitmenschen und waren in der Nachbarschaft sehr beliebt. Aber leider wurde mein Vater schon früh krank. Er hatte Asthma. Das machte ihm sehr zu schaffen. Wir waren alle furchtbar unglücklich darüber, weil wir ihm so gerne helfen wollten.

Als ich 6 Jahre alt war, starb mein Vater. Das war ein sehr, sehr großer Kummer für uns. Jetzt mussten wir versuchen, so gut es ging, zurechtzukommen. Meine Geschwister zogen weg, als sie erwachsen wurden. Da ich die Jüngste unter den Geschwistern war, blieb ich schließlich mit meiner Mutter allein.

Auf diese Weise lernte ich schon früh den Ernst des Lebens kennen, denn meine Mutter war nach den Geburten und dem Verlust meines Vaters schwach geworden.

Als ich 12 Jahre alt war, musste ich zum Dienst gehen. Es war bei einer guten Familie. Ich sollte die Böden schrubben und die ganze Drecksarbeit machen. Aber ich nahm es mit Humor, und so lief alles glatt. ***Ich wollte schon immer etwas für andere tun.***

Sie hat mich mein ganzes Leben lang begleitet.

Mama hat mich geheilt

Als ich 10 Jahre alt war, hatte ich einen akuten Gichtanfall. Die Leute nannten es „Wachstumsschmerzen.“ Meine Knie wurden geschwollen und rot. Meine Hände wurden völlig unbeweglich. Deshalb zweifle ich nicht einen Moment daran, dass ich Gicht oder Rheuma hatte, wie wir die Krankheit auch nennen.

Meine Mutter war überzeugt, dass ich Wärme in meinem Körper brauche, um die Gicht loszuwerden. Sie wollte die Durchblutung anregen. Also wickelte sie mich in Streifen aus geschnittener Wolle. Sie wickelte mich ein wie eine Mumie.

Und dann geschah das, was offensichtlich beabsichtigt war: Ich begann stark zu schwitzen. Ich würde die Giftstoffe ausschwitzen. Zur gleichen Zeit gab mir meine Mutter reichlich Kartoffelsud zu trinken. Es hat alles funktioniert. Als ich 10 Tage lang im Bett gelegen hatte, war der Gichtanfall vorbei.

Ich verabscheute jetzt instinktiv Fleisch. Irgendetwas sagte mir, dass ich alles essen sollte, was roh und frisch war. Wir hatten Geißfuß, Möhren und Kohl. Und bei allen Gelegenheiten habe ich rohen Käse gegessen.

So habe ich die Krankheit überwunden. Viele Jahre vergingen, und ich merkte manchmal, dass meine Gelenke knarrten, weil ich leider nicht mehr nur Rohkost aß.

Zeitweise hatte ich Schmerzen. Vor allem, wenn ich Rindfleisch, Fleischsuppe oder Nierenragout aß, das ebenfalls einen Harnsäureauszug enthält.

Oft blockierte eine Schulter – oder meine Hände taten weh.

Als Gefangener in meinem eigenen Körper

Als ich in die Menopause kam, ging alles schief. Ich hatte einen so schweren Anfall, dass ich in meinem eigenen Körper gefangen war. Es tat in jedem Gelenk weh. Schließlich blockierten meine Kiefer. ***Jetzt war ich völlig unfähig, die 20 Tabletten zu nehmen, die mir täglich verschrieben worden waren.***

Ziemlich krank und mit Medikamenten behandelt, merkte ich, dass ich nicht klar denken konnte. Und als mein Kiefer blockierte, war ich vom Essen völlig abgeschnitten.

Plötzlich erinnerte ich mich daran, was meine Mutter mir als Kind gezeigt hatte. Ich fing an, eine Abkochung aus Kartoffeln und Kräutern zu trinken. ***Wenn ich hungrig war, habe ich getrunken.*** Und das habe ich 40 Tage lang getan.

Nun geschah etwas Erstaunliches. Es war, als ob die Krankheit wegschmelzen würde. Ja, die Krankheit verließ den Körper tatsächlich auf die gleiche Weise, wie Eis schmilzt.

Es waren die harnsauren Kalziumsalze, die durch das basische Mineral aus den Kartoffeln neutralisiert wurden.

Seitdem habe ich hier im Brandal Gesundheitszentrum Tausende von Beweisen dafür gesehen, dass ich damit Recht habe.

Ich habe nicht nur die praktischen Ergebnisse gesehen: dass Arthritis-Patienten ihre Gelenke bewegen können und dass die Schmerzen verschwinden, sondern ich habe auch positive physiologische Veränderungen festgestellt.

Deshalb fordere ich, dass die Ärztinnen und Ärzte das jetzt ernst nehmen.

Rezeptblock – wie ein scharf geladener Revolver

Wie es das Schicksal so will, habe ich in jungen Jahren einem Arzt in seiner Praxis assistiert. Das geschah, nachdem ich eine Ausbildung zur Kinderkrankenschwester gemacht hatte.

Ich habe gesehen, wie ein Wartezimmer mit dem Rezeptblock so effizient geleert

wurde, als hätte man einen geladenen Revolver benutzt.

Es wurde nie gefragt, welche Art von Nahrung die Patienten zu sich nahmen.

Es war auch nie die Rede von Verhaltensregeln.

Es war eine Selbstverständlichkeit, dass der Rezeptblock herausgenommen wurde, wenn die Patientin oder der Patient uns von ihrem oder seinem Zustand erzählt hatte.

Und dann die Worte: „Danke und auf Wiedersehen. Kommen Sie wieder, wenn die Medizin verbraucht ist!“

Als ich diese Erfahrung schon lange gemacht hatte, begann ich zu zweifeln. **Ein Rezeptblock löst keine grundlegenden Probleme.**

Die Ernährung ist die Grundlage für die Gesundheit!

Wenn wir uns unsere Hände ansehen, stellen wir schnell fest, dass wir nicht wie die Raubtiere mit Krallen ausgestattet sind. Daraus können wir schließen, dass wir nicht dafür gemacht sind, tierisches Eiweiß zu essen. Wir sind nicht dazu geschaffen, unsere Mitgeschöpfe, die Tiere, zu töten und ihre toten Körper zu essen. Wenn wir das tun, schaffen wir eine beängstigende Situation.

Wir bekommen eine Fäulnisbakterie in unseren vergilbten Eingeweiden. Eine Vergiftung. Diese Gifte werden in den Blutkreislauf aufgenommen und dringen in alle äußeren und inneren Organe ein, wodurch der gesamte Organismus gestört wird.

Unsere Abwehrmechanismen sind nicht darauf ausgelegt, mit dieser Invasion Schritt zu halten.

Das ist das ganze Elend.

Sie ist die Hauptursache für rheumatische Erkrankungen!

Absolut verwerflich

Wenn wir eine Krankheit heilen wollen, müssen wir zuerst herausfinden, was die Hauptursache der Krankheit ist. Sie muss beseitigt werden, und dann müssen wir die Selbstheilungskräfte des Organismus stärken. Es geht darum, die Abwehrmechanismen des Organismus in Ordnung zu bringen, damit er jede Infektion überwinden kann.

Das erreichen wir durch die richtige Ernährung.

Einem kranken Menschen krankheitsunterdrückende Medikamente mit gefährlichen Nebenwirkungen als Zwangsbehandlung zu geben, ist absolut verwerflich!

Professor für Pharmakologie an der Universität von Kopenhagen, Dr. Med. Knud O. Møller, hat in seinen Vorlesungen an der Universität gesagt, dass es unwissenschaftlich ist, ein Medikament mit gefährlichen Nebenwirkungen einzusetzen, wenn die eigentliche Ursache der Krankheit unbekannt ist.

Mit anderen Worten: Die Art und Weise, wie rheumakranke Menschen behandelt werden, ist unwissenschaftlich.

Nochmal: – Ich zögere keinen Moment, die Behandlung als *absolut verwerflich* zu bezeichnen!

Heute ist es an der Zeit, sich zu äußern, denn ich beobachte diese unglückliche Entwicklung seit 30 Jahren. Ärztinnen und Ärzte müssen erkennen, dass man sich nicht als Spezialist für eine Krankheit bezeichnen kann, wenn man nicht weiß, wie sie entstanden ist.

Das ist ein Bluff!

Du könntest dich genauso gut an einen Fahrradladen wie an einen Arzt wenden, wenn der Patient Medikamente bekommt, die nicht helfen, sondern die Belastung nur noch erhöhen.



„Als ich im Brandal Gesundheitszentrum ankam, hatte ich fast alle Medikamente gegen die Gicht ausprobiert. Es wurde jeden Tag schlimmer und schlimmer. Jetzt konnte ich kaum noch gehen und musste aufhören zu arbeiten.

Als ich Alma Nissen traf, begann ein neues Leben.

„Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“, sagte Alma Nissen. Und sie hatte Recht.

*Ich fühlte mich schon nach einer Woche Aufenthalt besser. Es ist jetzt ein Jahr her, dass ich bei Alma Nissen war, aber ich sehne mich oft nach Brandal zurück, obwohl ich eine gute Zeit habe und **Vollzeit** arbeite.*

*Mit freundlichen Grüßen, Eva Lindgren
89200 Domsjö Schweden*

Brief an den Autor im Zusammenhang mit der Arbeit an diesem Buch.

10.000 Patienten in 30 Jahren im Gesundheitszentrum Brandal

Hier bei Brandal Helsehjem wurden im Laufe von 30 Jahren insgesamt 10.000 Patienten behandelt. Und jeder von ihnen erzählt seine eigene Geschichte des Leidens. Deshalb weiß ich wirklich, wovon ich spreche!

Die Arbeit, die wir hier bei Brandal Helsehjem machen, ist keine Quacksalberei, denn wir verwenden keine Medikamente oder seltsame Behandlungen. Es geht darum, den Patienten eine flüssige Diät und dann eine biologische Diät zu verordnen.

Das bedeutet, dass sich die Patienten besser fühlen und die meisten vollständig genesen. Kurz und bündig.

Wenn ich mir den Zustand des Gesundheitswesens heute ansehe, stelle ich mit großer Traurigkeit fest, dass die Krankenhäuser immer größer werden. Es ist fast so, als gäbe es kaum noch völlig gesunde Menschen.

Am meisten tun mir die Kinder leid. Sie werden mit Süßigkeiten vollgestopft und haben schon vor dem Schulalter Karies. Sie sind unausgewogen und disharmonisch.

Aber für Erwachsene ist die Situation noch schlimmer. Kriminalität, Alkoholismus, Krankheiten und Drogen- und Medikamentenmissbrauch grassieren in vielen Ländern, auch in Dänemark, das ich vor 30 Jahren verlassen musste, weil ich merkte, dass ich dort absolut keine Chance hatte, für das, was ich wollte, Resonanz zu finden.

Nein danke – kein Interesse

Zugegeben, ich kontaktierte den damaligen Herausgeber von *Ekstrabladet*, Ole Cavling, und er bemühte sich sehr, die Aufmerksamkeit der Leute zu erregen. Ich ging auch zu den Chefarzten der großen Krankenhäuser und machte sie darauf aufmerksam, wie ich meine eigene Krankheit überwunden hatte.

Gleichzeitig habe ich erklärt, dass ich kostenlos und anonym arbeiten würde. Aber es gab absolut *kein Interesse!*

Dann wurde mir klar, wie hoffnungslos die Situation für meine Leidensgenossen, die Rheumapatienten, war. Aber ich habe weiter gearbeitet.

Unter anderem hielt ich einen Vortrag im Politikens Hus. Dort versammelte ich ein interessiertes Publikum, darunter zehn Rheumakranke, die ich in meiner Wohnung unterbrachte, zwei in jedem Zimmer. Sie haben mir erlaubt, zwei Monate dort zu bleiben.

Jetzt war ich entschlossen, zu zeigen, dass meine Arthritisbehandlung die richtige war. Unter den zehn Patienten saß ein Mann, der seinen Kopf zur Seite gedreht hatte.

„Meinst du, du kannst mir auch helfen?“, fragte er.

„Ja, ich bin sicher, dass ich das kann“, antwortete ich.

„Was für eine Art von Arbeit machst du?“, fragte ich.

„Ja, ich bin Spezialist für rheumatische Erkrankungen und arbeite im Bispebjerg Krankenhaus in Kopenhagen“, antwortete er.

Ich sagte ihm, dass ich ihn wahrscheinlich heilen könnte, wenn er vergessen könnte, dass er ein Spezialist für rheumatische Krankheiten ist – und ich *nicht*.

Er hatte halbtags Dienst, und jeden Tag kam er mittags zu mir. Ich gab ihm ein Sodabad und die Trinkkur, die auch meine anderen Patienten bekamen.

Der Gichtspezialist erholt sich

Schon nach kurzer Zeit war der Rheumaspezialist frei von Schmerzen in der Halswirbelsäule. Er war völlig gesund!

„Was kann ich tun, um dir zu danken?“, fragte er.

„Das habe ich schon vor langer Zeit entschieden“, antwortete ich.

„Du wirst weiterhin hierher kommen. Und du wirst Aufzeichnungen über meine Patienten führen und die Studie weiterverfolgen. Denn dies ist eine klinische Studie, die sehr gerne unter wissenschaftlicher Kontrolle stehen würde.“

Das hat er getan. Er hat über meine Patienten Buch geführt. Und den Patienten ging es immer besser. Schließlich konnte der kränkste von ihnen die Polka mit mir tanzen. Es war eine Lehrerin. Als sie ankam, war sie so krank, dass sie ihre kleine Handtasche nicht mehr heben konnte!

Das gute Ergebnis wurde gefeiert. ***Meine Freunde luden alle, die an der Studie teilgenommen hatten, zum Abendessen ein.***

Und jetzt haben wir den Arzt, der auf rheumatische Erkrankungen spezialisiert ist, gebeten, die Ergebnisse der Behandlung zu veröffentlichen.

„Leider kann ich das nicht“, sagte er. „Ihr müsst verstehen, dass ich daraus eine Karriere machen werde.“ Und genau das hat er getan.

Er ist ein führender Spezialist für rheumatische Erkrankungen. Aber ich würde ihn gerne fragen, ob er jemals einen seiner Patienten gesund werden gesehen hat. Ich bezweifle sehr, dass er das hat!

Wie andere Ärzte hat er seinen Patienten Medikamente gegeben, die für rheumatische Erkrankungen vorgeschrieben sind.

Ich habe noch keinen einzigen Patienten gesehen, der durch diese Medikamente genesen ist.

Zutiefst deprimiert

Der Arzt wollte die Ergebnisse meiner Behandlung nicht bekannt geben. Niemand war daran interessiert, diese Idee aufzugreifen.

Enttäuscht reiste ich nach Alassio in Italien. Ich war tief deprimiert. Ich bin sechs Monate lang in den Bergen und am Mittelmeer gewandert.

Hier traf ich die bekannte schwedische Ernährungsberaterin und Gesundheitspionierin Are Waerland. Wir diskutierten eifrig darüber, was für die Gesundheit getan werden könnte. Wie ich war auch Are Waerland enttäuscht über das mangelnde Verständnis der Ärzte für die Bedeutung der Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Eines Tages geschah etwas, das mein Leben entscheidend prägen sollte. Are Waerland wurde von Conrad Ahlberg besucht. Er besaß ein Gesundheitszentrum in Schweden und hatte sich mit Are Waerland zusammengetan, um das Thema Gesundheit dort zu fördern.

Jetzt suchte Conrad Ahlberg einen Ersatz für die Oberschwester im Gesundheitszentrum. Er bot mir den Job an. Ich hatte eine Menge Zweifel. Aber am Ende stimmte ich zu, die Stelle zu übernehmen. Sobald ich die befristete Stelle übernommen hatte, war das Gesundheitszentrum voll mit Patienten, und so blieb es auch in den vier Monaten, die ich dort war.

Als der Aushilfsjob vorbei war und ich nach Hause gehen wollte, sagte Conrad Ahlberg: „Du wirst *niemals* von Schweden aus reisen dürfen. Wir können hier *nicht* ohne dich auskommen.“

Ein Tag im Brandal Gesundheitszentrum

Conrad Ahlberg schaltete nun eine Anzeige in der Zeitung. Er war auf der Suche nach einem Haus, das als Gesundheitszentrum genutzt werden kann.

Es kamen eine Menge Angebote herein. Unter anderem wurde dieses Haus, Brandal, als reguläres Gästehaus geführt.

Ich habe zugestimmt, Brandal zu managen. Aber es dauerte nicht lange, bis Conrad Ahlberg mir vorschlug, das Haus von ihm zu kaufen. Das Ergebnis war, dass wir einen Vertrag aufsetzten. Ich würde das Haus auf lange Sicht abbezahlen mit einem günstigen Zinssatz und angemessene Raten. Das mache ich schon seit 30 Jahren. Und jetzt gehört das Haus mir.

Neben Conrad Ahlberg war es vor allem Are Waerland, der mich inspirierte, in Schweden zu bleiben. Ich habe es nicht bereut. Es war eine wunderbare Zeit – mit vielen Freuden, aber auch mit Sorgen.

In den 30 Jahren, die ich hier bin, habe ich mit großer Traurigkeit gesehen, wie die Patienten aussehen, wenn sie im Brandal Gesundheitszentrum ankommen. Behindert, drogenvergiftet, gebrochen an Körper und Seele. Sie werden mit großer Geduld und Herzlichkeit empfangen. Wir leben nur, um ihnen zu helfen, ein krankheitsfreies, glückliches und sinnvolles Leben zu führen.

Wie sieht der Tag eines Patienten hier bei Brandal aus?

Ein Patient, der hierher kommt, ist normalerweise sehr krank. Ich kann die Diagnose an den Medikamenten ablesen, die er dabei hat. Das können Medikamente für das Herz sein, für niedrigen oder hohen Blutdruck, für Fettleibigkeit oder weil der Patient zu dünn ist.

In der Regel sind viele Patienten verstopft, schlaflos oder allgemein deprimiert.

Wie man Kartoffelwasser herstellt

Zu Beginn geben wir den Patienten ein Saftglas mit lauwarmem Wasser und einem Teelöffel Glaubersalz. Glaubersalz ist ein Abführmittel und wirkt spontan, deshalb muss der Patient den ersten Tag in der Nähe einer Toilette bleiben.

Sobald die Reinigung stattgefunden hat, können wir die Heilung beginnen, die wir für richtig halten.

Wir geben dem Patienten eine Trinkkur. Er oder sie wird etwa drei Liter pro Tag trinken. **Wir nennen es Kartoffelwasser.**

Es ist eigentlich eine Art Suppe, die aus Kartoffeln und Gemüse zubereitet wird.

Wir verwenden 1 Kilo biodynamisch angebaute Kartoffeln, die mit der Schale in sehr dünne Scheiben geschnitten werden sollten.

Die Kartoffelscheiben werden zusammen mit Lauch, Zwiebeln, Petersilie und Sellerie in drei Liter Wasser gelegt, damit das Ganze einen angenehmen Geschmack bekommt.

Verwende kein Salz.

Die Suppe wird eine Stunde lang gekocht und dann abgeseiht.

Es ist wichtig, dass die Suppe - das Kartoffelwasser - basisch ist.

Vielleicht können wir das mit Hilfe von Indikatorpapier feststellen.

Zwei bis drei große Tassen dieses Kartoffelwassers werden zu jeder Mahlzeit getrunken, wobei auch bis zu zehn rohe Knoblauchzehen mit Apfelspalten gegessen werden. Außerdem ein oder zwei Gläser Leinsamen, die dem Brennen der Schleimhäute durch den Knoblauch entgegenwirken.

Leinsamen wird auf diese Weise zubereitet: Du nimmst eine Teetasse Leinsamen und übergießt sie mit kochendem Wasser, danach wird sie gut verquirlt. Nachdem er einige Zeit gestanden hat, werden die Leinsamen leicht schleimig. Wir lassen das Ganze über Nacht stehen und schon ist es am nächsten Tag fertig.



Pia Gahns - die rechte Hand von Alma Nissen - bereitet das Kartoffelwasser für die heutige Trinkkur bei Brandal vor.

„Ich habe die unglaublichsten Dinge gesehen, die hier bei Brandal passieren“, sagt Pia Gahns.

„Wir haben so gute Ergebnisse erzielt, dass es kaum zu glauben ist. Wir haben Gichtpatienten, denen ihr Arzt gesagt hat: ‚In 10 Jahren sitzen Sie im Rollstuhl!‘. Wir bekommen Asthma-Fälle, bei denen der Arzt gesagt hat: ‚Das ist eine Krankheit, mit der Sie leben müssen.‘“

Dann fasten die Patienten 30 Tage lang nach den Anweisungen von Alma Nissen und werden geheilt. Das ist fantastisch!

Aber danach ist es wichtig, dass man sich vegetarisch ernährt. Sonst kommen die Probleme wieder“, sagt Pia Gahns.

Es braucht Zeit

Der Patient erhält diese Mahlzeit dreimal am Tag: morgens um acht, mittags und abends um sechs.

Um drei Uhr nachmittags trinken wir Kräutertee. Abgesehen davon dürfen die Fastenden während der 15-30 Tage der Kur *keine* andere Nahrung zu sich nehmen.

Die Kur hilft dem Patienten, sich zu beruhigen und sich gut zu fühlen.

Schlaflose Patienten beginnen eine angenehme Entspannung zu spüren. Wie andere Patienten auch, schlafen sie jetzt bei offenem Fenster, um die Sauerstoffzufuhr zu maximieren.

Frische Luft und Bewegung sind ebenfalls eine wichtige Ergänzung zum Trinkregime. Viele Patienten können sehr schnell eine Besserung feststellen. Aber Patienten, die schon lange krank sind, sollten erst nach 2-3 Monaten Behandlung eine deutliche Verbesserung erwarten.

Aus Sicherheitsgründen wäre es ratsam, unter Aufsicht eines Arztes zu stehen, wenn der Patient die Kur allein durchführt. Wir sind mit einer unterschiedlichen Gesundheit ausgestattet und können unterschiedlich reagieren.

Es braucht Zeit, sich an die Diät zu gewöhnen. Ähnlich lange dauert es, wenn die Diät nach etwa 30 Tagen endet. In beiden Fällen muss die Umstellung schrittweise erfolgen.

Wenn du nach den 30 Tagen des Fastens wieder anfängst zu essen, solltest du nur rohes Gemüse und kleine Portionen zu jeder Mahlzeit essen. Gewöhne dich langsam an größere Portionen.

Patienten, die sehr krank sind und durch Medikamente vergiftet wurden, können zu Beginn der Behandlung Reaktionen wie Angstzustände und Ameisenkrabbeln in den Beinen erleben.

Sie können auch Kopfschmerzen bekommen und dazu neigen, sich zu übergeben. Wenn wir das erkennen, geben wir den Patientinnen und Patienten vier große Gläser reines Quellwasser zu trinken, damit sie auch auf diese Weise eine radikale Reinigung erhalten.

Nach dem Erbrechen sind die Beschwerden und Kopfschmerzen normalerweise weg.

Ja, – es klingt schrecklich.

Insgesamt haben wir vier Möglichkeiten, den Körper zu reinigen, nämlich:

- durch die Haut,
- Eingeweide, Nieren und
- über die Lungen.

Jeden Morgen geben wir den Patienten Einläufe, um ihren Darm zu spülen.

Dann bekommen sie eine Dusche. Zuerst warm. Dann kalt!

Ja, das klingt furchtbar. Aber es ist notwendig.

Es stimuliert das Nervensystem, die Haut und den Blutkreislauf sowie die Peristaltik. (Peristaltik bedeutet zunehmende Muskelzuckungen im Verdauungssystem, Magen und Darm, die trägt den Inhalt weiter).

Im Allgemeinen legen wir Wert auf eine Behandlung, die schnell wirkt und völlig harmlos ist.

Die erste Pflicht, „keinen Schaden anzurichten“, wird beachtet. Wir geben den Patienten nichts, was ihnen schaden könnte.

Das Penicillin der Natur ist ebenfalls harmlos.

Ich nenne Knoblauch das Penicillin der Natur.

Ich habe noch nie erlebt, dass eine Infektion dem Kontakt mit Knoblauch widersteht. Die Bakterien fallen wie Zapfen, wenn sie auf den Knoblauch treffen. Die Bakterien haben *nicht* mit diesem Treffen gerechnet. Aber das ist eine Überraschung für alle Bakterien in Helsehjem.

Knoblauch für alle Infektionen

Die Tatsache, dass Knoblauch auch dazu führt, dass du ganz allein in einem Zugabteil sitzt, ist eher eine humorvolle Seite.

Leider stimmt es, dass es eine Weile dauert, bis sich die Menschen an den Geruch von Knoblauch gewöhnen. Das Problem ist gelöst, wenn alle anfangen, Knoblauch zu essen.

„Warum kann Knoblauch – wie du sagst – als das Penicillin der Natur bezeichnet werden? Was ist in Knoblauch enthalten?“

„In der Praxis hier bei Brandal hat sich gezeigt, dass Knoblauch positive Elemente enthält, die es ermöglichen, ihn bei allen Infektionen einzusetzen. Knoblauch besteht unter anderem aus Kieselsäure, Jod und schwefelhaltigem ätherischem Öl.

Im Großen und Ganzen ist Knoblauch eines der besten natürlichen Heilmittel, die wir haben. Hunderte von Jahren Erfahrung haben das bewiesen.

Knoblauch hat viele positive Eigenschaften. Unter anderem fördert er den Appetit und die Verdauung und tötet gleichzeitig Bakterien ab.

Ich habe schon erlebt, dass geschwollene Finger dank weißer Zwiebeln vollständig geheilt sind.

Ich habe gesehen, dass Osteomyelitis, die die Knochen angreift, innerhalb von 14 Tagen abheilt. Zum Beispiel wurde ein Arzt, der Brandal Helsehjem besuchte, geheilt. Der Arzt wollte seinen Finger wegen einer Osteomyelitis amputieren. Wir behandelten ihn mit Knoblauch und Öl und er konnte die Amputation vermeiden.



„Wenn ich Knoblauch und Öl bei Beingschwüren verwende, heilen sie sehr schnell

ab“, sagt Alma Nissen (links im Bild), die ein Beingeschwür bei einem älteren Patienten behandelt.

Das Bild rechts zeigt Alma Nissen mit der 6-jährigen Mette Jensen, die ein gutes Beispiel dafür ist, dass die Gichtkur von Alma Nissen auch bei Kindern wirkt. „Wir sind überzeugt, dass Alma Nissen Mette davor bewahrt hat, ein Gichtkranker zu werden“, sagt Bauer Hans Østergaard Jensen aus Onsbjerg bei Tranebjerg, Samsø. „Mette erkrankte an Gicht, als sie 4 1/2 Jahre alt war. Gegen die Schmerzen bekam sie jeden Tag vier große Cody-Magnyl-Tabletten. Hätte Mette damit weitergemacht, wären ihre Nieren zerstört worden.

Wir können uns gar nicht vorstellen, wie es Mette heute gehen würde, wenn sie nicht Alma Nissen kennengelernt und ihr Programm begonnen hätte. Heute, zwei Jahre später, geht es Mette gut, auch wenn ihr das Gehen immer noch etwas schwerfällt. Aber ihre Situation ist deutlich besser geworden. **Und – was am wichtigsten ist – sie hat keine Schmerzen mehr.** Wir haben gesehen, wie sich Gangrän-Patienten bei Alma Nissen erholen haben. Wir haben gesehen, wie sich Gichtpatienten deutlich verbessert haben..

Letztendlich müssen die Ärzte überzeugt werden und das Heilmittel ernst nehmen“, betont Hans Østergaard Jensen.

Wie ich Knoblauch für Beingeschwüre verwende

Wie bereits erwähnt, hat das Penicillin der Natur eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten.

Wir haben Knoblauch gegen verwendet:

- Blasenentzündung,
- Prostata,
- Eierstock- und Nasennebenhöhlenentzündung,
- Infektion in der Kieferhöhle,
- Verkleidung und
- Ohren.

Ja, unserer Erfahrung nach können alle Infektionen in geschlossenen Höhlen durch Knoblauch beeinflusst werden.

Wenn ich Knoblauch und Öl für Beingeschwüre verwende, heilen sie schnell ab. **Und das Verfahren ist sehr einfach:**

Ich nehme ein Medikamentenglas mit einem Schraubverschluss.

Ich fülle ein Drittel des Gefäßes mit gepresstem Knoblauch und die anderen zwei Drittel mit kaltgepresstem Öl. Das kann Speiseöl oder Olivenöl sein.

Dann schraube ich den Deckel auf das Glas und schüttele es.

Ich verwende den Inhalt des Tiegels, um eine Kompresse zu befeuchten, die ich auf die Wunde lege.

Ich tue das, weil ich die Staphylokokken abtöten will. Diese Staphylokokken verhindern, dass sich Hautzellen bilden. In dem Moment, in dem ich diese mit Knoblauchöl befeuchtete Kompresse anlege, wird das Wachstum der Staphylokokken gestoppt. Das gibt den Hautzellen ihre große Chance und die Wunde heilt von den Rändern her.

„Das klingt fantastisch!“

Trotzdem ist es eine Tatsache. In den 30 Jahren, die ich hier im Brandal Gesundheitszentrum bin, habe ich jeden Tag Knoblauch gegessen. Und ich hatte noch nie eine Erkältung, eine Halsentzündung oder irgendeine Art von Infektion. Das habe ich unter anderem auch Knoblauch zu verdanken.“

Wie man eine Opernaufführung rettet

Du kannst dir auch das Rezept holen, wie ein Opernregisseur eine Aufführung retten kann. Denn wenn die Primadonna des Stücks, die eine große Ente singen soll, heiser geworden ist, wird es keine Aufführung geben. Das ist der Albtraum eines jeden Opernregisseurs.

Ich weiß, dass man bei der kleinsten Andeutung von Fieber oder Erkältung die Situation retten kann, indem man Knoblauch in einer Suppe oder in warmer Milch mit Honig zerdrückt und diese Knoblauchsuppe oder Knoblauchmilch trinkt.

Wie viele Knoblauchzehen sollte ich verwenden?

Ja, das ist individuell. Aber eine 6-8 Knolle. Wenn so viel wie eine Opernaufführung auf dem Spiel steht, musst du die Zähne zusammenbeißen und tun, was du kannst.“

Wie schnell wirkt diese Kur?

Es funktioniert spontan. Es dauert nicht lange, bis das Fieber wieder sinkt.

Es ist wichtig, rohen Knoblauch zu verwenden, oder?

Das ist klar. *Du solltest keine frischen Produkte hitzebehandeln.*

Generell solltest du Hitze bei vegetarischen Lebensmitteln so weit wie möglich vermeiden. In dem Moment, in dem du das Essen mit Hitze behandelst, tötest du die lebenswichtigen Wachstumszellen.

Ich habe einen Spruch, der lautet: Die beste Art zu kochen ist – *gar nicht* zu kochen.

Und ich denke, das ist richtig, obwohl man natürlich nicht fanatisch sein sollte.

Hier bei Brandal bevorzugen wir lebendiges vegetarisches Essen. Es macht deine Wangen rot, deine Augen glänzen und du hast Lust zu tanzen und Spaß zu haben.

Mahlzeiten bei Brandal

Aber wenn wir schon beim Thema Essen sind, sollte ich dir vielleicht mehr über die einzelnen Mahlzeiten erzählen, die wir Patienten servieren, die die Fastenkur gemacht *haben* – die Trinkkur, die ich vorhin beschrieben habe.

Das Frühstück hier im Brandal Gesundheitszentrum ist einfach. Der moderne Mensch scheint keine Zeit mehr zu haben, überhaupt etwas zu essen. Sie stopfen sich ein paar Mal etwas in den Mund und denken, das sei gut genug. Zumindest denken sie das.

Wir haben jetzt 32 Zähne bekommen, damit wir sie nutzen können. Und jeder einzelne Zahn wird seine Chance bekommen. Das bedeutet, dass wir unser Essen 32 Mal kauen werden.

Es ist schwierig, die Leute dazu zu bringen, ihr Essen so gründlich zu kauen. Deshalb haben wir einen Mixer gekauft. Wir mischen unser Frühstück. Zuerst mischen wir eine Tasse Sesamsamen mit Schale mit Wasser.

Wenn die Sesamsamen vollständig zerkleinert sind, mischen wir eine Banane, einen Apfel ohne Kerngehäuse und eine Orange ohne Schale und Kerngehäuse unter.

Bald haben wir ein perfektes, leicht verdauliches und sehr leckeres Frühstück. Wenn du es süßer magst, füge ein paar Rosinen hinzu.

Du kannst auch etwas Kleie hinzufügen, wenn du Verdauungsprobleme hast, und etwas geschrotete Leinsamen darüber streuen.

Viele Leute streuen gerne ein paar gehackte Nüsse und Weizenkeime über diese Fruchtmischung.

Es ist ein sehr sättigendes Frühstück, eine komplette Mahlzeit, die auch für kleine Kinder geeignet ist, die ihren ersten Zahn bekommen haben. Aber es ist auch gut für ältere

Menschen, denen das Kauen schwerfällt. Kurz gesagt: ein Mittagessen für alle.



Alma Nissen bei der Arbeit in der Küche: "Wir mischen das Frühstück.. Zuerst Sesamsamen mit den Schalen, mit Wasser vermischen..."



Brandal Helsehem hat einen kleinen, aber guten biodynamisch bewirtschafteten Gemüsegarten, in dem Pia Gahns unter anderem grüne Salatköpfe pflückt (Bild rechts). Oben greift Alma Nissen nach mehr Knoblauch, während Mizzi Hempel ihren schält.

„Wenn ich Alma Nissen nicht vor 30 Jahren kennengelernt hätte, wäre ich heute tot“, sagt Mizzi Hempel. „Sie hat mich gerettet und mir mein Leben zurückgegeben!“

Obst, Gemüse und Brei

Um gesund zu sein, müssen wir *jeden Tag* gesund sein: eine Obstmahlzeit, eine Gemüsemahlzeit und eine Breimahlzeit.

Es ist wichtig, dass die Lebensmittel, die wir essen, überwiegend basisch sind. Ob wir genug basische Lebensmittel zu uns nehmen, können wir mit einer Urinprobe und Indikatorpapier messen.

80 Prozent der Lebensmittel, die wir essen, sollten basisch und 20 Prozent säurebildend sein.

Wir sollten auch darauf achten, dass wir uns ballaststoffreich ernähren, damit wir die

Peristaltik im Darm anregen – die Muskelkontraktionen, die den Darminhalt weiterbewegen. Gleichzeitig müssen wir dafür sorgen, dass wir die Stoffe bekommen, die die Zellen aufbauen. Das alles durch eine ballaststoffreiche, unverarbeitete vegetarische Ernährung.

Wir essen jeden Tag grüne Blätter.

Ich betone das grüne Blatt, weil seine Inhaltsstoffe zum Aufbau der roten Blutkörperchen beitragen.

Wir verwenden viel Brennesselsuppe. Der Salat, den wir essen, wird auch mit Brennesseln und z.B. Wald-Sauerampfer oder Wiesen-Sauerampfer gemacht.

Unser **Salatdressing** besteht aus etwas Öl, dem Saft einer halben Zitrone, Kräutersalz, 1 ... 3 durch eine Knoblauchpresse gepressten Knoblauchzehen und Kräutern nach Geschmack.

Die Hauptmahlzeit ist das Mittagessen, und wir versuchen immer, die Rohkostmahlzeit zu variieren.

Wir servieren rohe, geriebene Möhren, Rote Bete, fein gehackte Zwiebeln, gehackte Petersilie, fein gehackten Lauch, gekochte oder gebackene Kartoffeln, Tomaten oder Gurken.



Alma Nissens treue Mitarbeiterin Anni Jacobsen (oben links) zaubert in der Brandal-Küche ein leckeres vegetarisches Gericht nach dem anderen – zur Freude der Patientinnen und Patienten, die sich der Trinkkur von Alma Nissen unterzogen haben.

Nach dem Abendessen hält Alma Nissen täglich einen Vortrag über aktuelle Krankheits- und Gesundheitsthemen.

Gekeimte Samen mit B-Vitaminen

Wir essen **gekeimte Samen** wie Mungbohnen, Linsen oder Bockshornkleesamen. Die Samen weichen wir über Nacht ein. Die schlechten, nicht keimfähigen Samen, die oft an ihrer dunklen, harten Farbe zu erkennen sind, werden aussortiert.

Dann legen wir die gekeimten Samen in ein Glas mit Gas darüber.

Wir spülen die Samen drei Tage lang zwei- bis dreimal am Tag aus.

Die Samen sollten während der Keimung an einem warmen Ort aufbewahrt und dann im Kühlschrank gelagert werden.

Wir mögen gekeimte Samen besonders gern, weil sie reich an B-Vitaminen sind.

Bockshornkleesamen zum Beispiel wird schon seit vielen Jahren als allgemeines Kraft- und Heilmittel, das auch eine positive Wirkung auf Entzündungen hat.

Die Läuse werden als Stärkungsmittel verwendet, vor allem von Menschen mit Mineralstoffmangel.

Die Alfalfasamen werden gründlich gespült und über Nacht in ein Glasgefäß mit Netz gelegt. Dann werden sie für 2-3 Tage an einem warmen Ort gelagert und 2-3 Mal am Tag gespült.

Am Nachmittag wird im Brandal Heisehjem Tee serviert. Das gilt sowohl für Patienten, die gerade eine Fastendiät machen, als auch für Patienten, die die Diät durchlaufen haben - die Trinkdiät, wie wir sie nennen.

Generell können wir sagen, dass wir Kräutertees in mehr als einer Hinsicht genießen und davon profitieren. Denn wenn wir diese Kräuter sammeln, bekommen wir Bewegung und frische Luft – und werden der Natur dankbar. Er ist eine wichtige Ergänzung zum Tee.

Wir haben eine Vielzahl von Kräutertees zur Auswahl. Das kann Pfefferminz- oder Kamillentee sein. Wir trinken auch Tee aus getrockneten Blättern – zum Beispiel von schwarzen Johannisbeersträuchern.

Tee, der die Nieren reinigt

Wir haben einen Tee, der sich hervorragend zum **Reinigen der Nieren** eignet. Er besteht zu gleichen Teilen aus Birkenblättern, Schachtelhalm (Zinnkraut), zerstoßenen Wacholderbeeren und Kamille. Alles muss zunächst getrocknet werden. Dann mischen wir die verschiedenen Kräuter.

Gib einen Esslöffel dieser Mischung in einen Liter Wasser. Lass es ein paar Minuten kochen und seihe die Blätter ab.

Wie bereits erwähnt, ist dieser Tee, von dem du einen Liter pro Tag trinken kannst, ein Nierenreiniger. Menschen, die Schwierigkeiten beim Urinieren haben, können von diesem Tee profitieren.

Jetzt ist es Zeit für das Abendessen. Und da wir uns kalorienarm, aber vitamin- und mineralstoffreich ernähren, besteht das Abendessen aus einer **Gemüsesuppe** – Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln.

Wir nehmen die Suppe vom Herd. Dann geben wir frisch gewaschene und frisch gehackte Brennnesseln in die Suppe. Die Brennnesseln dürfen *nicht* kochen.

Zu dieser Suppe kannst du ein Stück Brot essen – ein grobes Vollkornbrot.

Sobald du dieses gute Essen gegessen hast, spürst du ein angenehmes Gefühl des Wohlbefindens. Interessanterweise steigt das Verlangen danach von Tag zu Tag, je öfter du diese Nahrung zu dir nimmst.

Im Winter essen wir normalerweise eine Art Brei. Und zu dem Brei trinken wir Sesammilch.

Sesammilch besteht aus einer Kaffeetasse Sesamsamen und zwei Teetassen Wasser pro Person. Diese Mischung aus Wasser und Sesamsamen wird so lange gemixt, bis sie vollständig pulverisiert ist. Dann wird eine Banane untergemischt, damit die Sesammilch eine angenehme Konsistenz bekommt.

Der Brei kann Milchreis, Hirsebrei oder Buchweizenbrei sein. Wenn wir dem Brei einen süßen Geschmack geben wollen, fügen wir einige Rosinen hinzu. Du kannst auch ein paar gehackte Nüsse hinzufügen.

Mehr Rezepte aus Brandal

Für eine Portion **Buchweizenbrei** verwenden wir 1 dl Buchweizen und 3 dl Wasser. Das Ganze wird zum Kochen gebracht und dann eine halbe Stunde lang geköchelt.

Für **Hirsebrei** nimmst du zum Beispiel 1 dl Hirse und 3 dl Wasser, das du zum Kochen bringst und 20 Minuten lang köcheln lässt.

Kartoffelbrei ist einfach zu machen. Bringe 1-2 Tassen Wasser im Boden eines Topfes zum Kochen. Zwei Kartoffeln werden geschält und auf einer feinen Rohkäseibe gerieben, dann in das kochende Wasser gegossen. Wir verquirlen den Brei für 3 Minuten. Aber wir verwenden absolut kein Salz.

Kartoffelbrei ist gut für empfindliche Mägen. Zum Beispiel für Patienten mit Geschwüren.

Eines unserer Lieblingsgerichte sind **Hirsefladen**, die wir aus gekochter Hirse, geriebenen Möhren, Roter Bete und Zwiebeln zubereiten. Gekochte Kartoffeln werden mit einer Gabel zerdrückt und alles wird gründlich vermischt. Danach werden die Hirsefladen in Maisöl - oder kaltgepresstem Olivenöl gebraten.

Es ist wichtig, dass die Zubereitung sehr sorgfältig durchgeführt wird. Das gilt für das gesamte Kochen.

Aber es ist sicher wichtig, noch einmal zu betonen, dass die hier genannten Gerichte *nicht* für Patienten geeignet sind, die eine Trink- oder Fastenkur machen.

– Ja, das stimmt. **Patienten, die an der krankheitsauslösenden Trinkkur teilnehmen, müssen sich mit drei Litern Kartoffelwasser pro Tag sowie Knoblauchzehen, Apfelspalten und Leinsamen begnügen.**

Es ist übrigens eine Diät, die eine schlankmachende Wirkung hat.

In diesem Zusammenhang möchte ich betonen, dass du als Erwachsener nicht dazu bestimmt bist, in die Breite zu wachsen.



Frische Luft und Bewegung sind Teil des Gesundheitsprogramms von Alma Nissen. Das obere Foto zeigt die Gymnastikgruppe in Brandal unter der Leitung von Pia Gahns, während Maggie Warenstam unter dem Kommando von Alma Nissen auf dem Rudergerät sitzt (rechts).

Über Alma Nissen sagt Maggie Warenstam:

„Sie ist einzigartig. Sie sieht den ganzen Menschen. Ich wünschte, es gäbe mehr Menschen wie sie. Wenn das der Fall wäre, würden die Gesundheitszentren meiner Meinung nach noch besser arbeiten, als sie es heute tun.“

Das Medikament schlimmer als die Krankheit

Wenn wir jung sind, wachsen wir in die Höhe. Aber leider ist es oft so, dass viele Menschen, sobald sie 20 Jahre alt sind, anfangen, in die Breite zu wachsen.

Übergewicht ist auch eine Krankheit.

Knie und Gelenke profitieren nicht davon, wenn sie durch viel Fett überlastet werden.

Deshalb sollten wir uns kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen ernähren.

Wir müssen auch darauf achten, dass wir uns ausreichend bewegen. Wir sollen nicht wie Faulpelze vor dem Fernseher sitzen. Wir sollen uns auch nicht einfach faul vom Bett zum Frühstückstisch bewegen und uns mit Weißbrot, Butter und Marmelade vollstopfen und dazu Kaffee trinken.

Es ist diese falsche Lebensweise, die die Krankenhäuser voll macht!

Und jetzt möchte ich mich einer anderen traurigen Tatsache zuwenden.

Das ist richtig: Wenn wir aufgrund eines falschen Lebensstils einen Krankheitsanfall haben, wie z.B. Gicht, gibt es ein Präparat, das Ärzte oft zur Behandlung der Krankheit einsetzen. Das ist Kortison.

Ich *muss mich* klar ausdrücken: **Mit all den gefährlichen Nebenwirkungen des Medikaments ist Kortison schlimmer als die Krankheit selbst.**

Schon 1949, als ich erfuhr, wie Patienten mit gefährlichen Medikamenten behandelt wurden, reiste ich nach England, um zu sehen, wie es dort gemacht wurde.

Ich besuchte den weltberühmten Wissenschaftler Sir Robert McCarrison, der Direktor des Hygiene-Instituts in Indien war, als das Land noch unter britischer Herrschaft stand.



Zu den Patienten von Alma Nissen gehören auch Kinder. Sie werden genauso wie die

Erwachsenen durch eine Flüssigdiät und anschließend durch eine vegetarische Ernährung entschlackt. Auf dem Bild unten rechts untersucht Alma Nissen die Medikamente, die die Patienten nach dem Beginn von Alma Nissens Behandlungsprogramm weggelegt haben.

„Es ist oft eine symptomunterdrückende Medizin mit Nebenwirkungen, die schlimmer sind als die Krankheit selbst“, sagt Alma Nissen.

Kannibalismus – fast wie in der zivilisierten Welt

Sir Robert McCarrison hat mich freundlich empfangen. Er war jetzt Professor an der Universität Oxford und lud mich zu sich nach Hause ein, wo ich drei Tage lang sein Gast war.

Während der drei Tage gingen wir alle Forschungsarbeiten durch, die er in Indien gemacht hatte. Er hatte unter anderem Ernährungsexperimente mit Ratten durchgeführt. Ein sehr spannendes Unterfangen. Er hatte die Ratten in drei Gruppen eingeteilt.

Die erste Gruppe von Ratten aß das gleiche Futter wie die englische Oberschicht. Und alle diese Ratten erkrankten an denselben Krankheiten wie die englische Oberschicht.

Der nächsten Gruppe von Ratten wurde Essen serviert, das dem ähnelte, was die armen Fabrikarbeiter/innen aßen: Tee mit Zucker, billiges Fleisch und Weißbrot. Diese Ratten erkrankten an allen Krankheiten, die sie befallen konnten. Sie entwickelten Ekzeme und nervöse Störungen, und es kam zu Kämpfen und Raufereien in den Käfigen. Sie kämpften und verletzten sich gegenseitig, und sie hatten Totgeburten. Am Ende haben sich die Ratten gegenseitig aufgefressen. Kannibalismus brach aus. Fast wie in der zivilisierten Welt.

Das war wirklich ein eindrucksvoller Beweis dafür, was passiert, wenn man falsch lebt und die falschen Lebensmittel isst.

Die dritte Gruppe von Ratten des Professors wurde mit einer ähnlichen Diät gefüttert, wie ich sie befürworte. Eine natürliche Ernährung, bei der sie alle Zutaten bekommen, die sie für den Aufbau der Zellen brauchen.

Unsere Zellen gehen kaputt und müssen wieder aufgebaut werden, aber nicht mit irgendeinem Material. Es sollte ein biologisch korrektes Material verwendet werden



Das Nervensystem und die Arbeit

Wenn das passiert, sehen wir, wie sich das menschliche Nervensystem in allen Situationen verhält. Wie die Arbeitskraft zunimmt. Wie das Leben harmonischer wird. Wie das Gras grüner wird, der Himmel blauer und alles zu einer herrlichen Freude wird!

Das kann auch Menschen passieren, und so war es auch bei der dritten Gruppe von Ratten.

Die Ratten wurden mit biodynamisch angebautem Gemüse gefüttert. Sie bekamen

frisches, chlorfreies Wasser. Sie bekamen Licht, Luft und Bewegung, die alle Lebewesen haben sollten. Das Ergebnis war brillant.

Die Ratten brachten viele lebensfähige Junge zur Welt. Sie lebten in Frieden und Harmonie. So wie ich will, dass alle leben.

Es war eine tolle Erfahrung für mich, diesen großen Wissenschaftler, Sir Robert McCarrison, zu treffen, der mich freundlich und einladend empfing. Ich kam herein, ohne etwas zu sein.

Ich stellte mich ihm vor und erzählte ihm von meinen Gichtversuchen. Als Sir Robert McCarrison von der Gichtbehandlung hörte, rief er aus: „Madam, Sie *haben es* wirklich *verstanden!*“

Dann durfte ich sein Buch übersetzen. Es hieß: ***Die Ernährung ist die Grundlage unserer Gesundheit.*** Das war, wie gesagt, 1949.

Voller Begeisterung und Mut reiste ich zurück nach Dänemark. Aber ich merkte bald, dass ich keine Gelegenheit hatte, an dem zu arbeiten, was ich für so wichtig hielt. Deshalb bin ich nach Norwegen gereist.

Was machen Sie da?

Dort traf ich einen bekannten und hochqualifizierten Journalisten, der seit 24 Jahren beim *Dagbladet* in Oslo arbeitet. Ich sagte ihm, dass ich gerne einen ehrlichen Arzt treffen würde, der die Möglichkeit hätte, eine klinische Gichtstudie unter wissenschaftlicher Kontrolle durchzuführen.

Der Journalist wollte mich dem Chefarzt des Rheumakrankenhauses in Oslo vorstellen. Er hatte 250 Patienten. Der Chefarzt stimmte zu, uns zu sehen, und am nächsten Tag besuchten wir ihn.

Als wir das Büro des Beraters betraten, saß er hinter einem großen Schreibtisch und hatte einen Block vor sich liegen. Er ist weder aufgestanden noch hat er uns einen Stuhl angeboten. Das mussten wir selbst herausfinden.

„Was haben Sie vor?“, fragte er etwas unwirsch.

„Das kann ich ihnen ganz schnell sagen“, antwortete ich.

„Ich möchte, dass Sie eine klinische Studie mit Ihren Rheumapatienten durchführen, die nicht gesund geworden sind. Dann zeige ich Ihnen, wie Patienten gesund werden können. Und ich werde kostenlos und anonym arbeiten.“

Als ich das sagte, dachte ich, er würde einen Schlaganfall bekommen. Er war wütend! Und dann knallte er seine großen Hände auf den Schreibtisch und alles tanzte.

„Haben Sie den *Verstand verloren?*“, rief er aus.

„Ich habe nie einen Beweis für das Gegenteil erhalten“, antwortete ich.

Sie haben mich skandalisiert!

Währenddessen hatte der Journalist alles auf seinem Notizblock notiert.

„Aber Sie dürfen auf keinen Fall etwas darüber schreiben!“, zischte der Arzt dem Journalisten zu. - „Was Sie gesagt haben, *habe* ich geschrieben! Und jetzt werden wir Sie nicht mehr stören!“, sagte der Journalist.

Dann sind wir gegangen.

Am nächsten Tag konnte der Chefarzt alle seine Aussagen im *Dagbladet* lesen. Alle seine Patienten waren im Krankenhaus und hatten die Zeitung aufgeschlagen. Und keiner der Patienten legte die Zeitung weg, als er hereinkam.

Der Chefarzt rief mich im Hotel an und fragte:

„Wann reisen Sie ab?“

„Ich werde gehen, wenn Sie das Experiment, das ich vorgeschlagen habe, durchgeführt haben. Das sind Sie dem norwegischen Volk schuldig“, antwortete ich.

„Sie haben mich *völlig* skandalisiert!“, rief er aus.

„Nein“, sagte ich. „das haben Sie selbst gemacht! Aber ich bin mit meinem Angebot immer noch verfügbar. Ich werde kostenlos und anonym in Ihrem Krankenhaus arbeiten und Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Patienten gesund bekommen.“

Der große, starke Mann, der mir so überlegen war, begann am Telefon zu jammern. „Reisen Sie ab“ jammerte er.

„Nein“, sagte ich. „Ich bleibe hier! Und jetzt können Sie es sich überlegen.“

Und dann sagte ich: TRINKT!

Das Telefon wurde aufgehängt. Er war der Leiter eines großen Krankenhauses mit 250 Patienten. Und ich hatte keine Macht, seine Einstellung zu ändern.

In dem Hotel, in dem ich übernachtete, wollte ich mit dem Hotelmanager sprechen. Denn in meinem Kopf arbeitete ich weiter an der Tatsache, dass ich *alles* in der Welt tun und niemals aufgeben würde, bis ich den Beweis für meine Theorie auf den Tisch gelegt hätte und sie akzeptiert worden wäre.

Ich konnte nicht mit dem Hotelmanager sprechen, weil er Migräne hatte und ich nicht wollte, dass ihn etwas stört. Die Jalousien waren heruntergelassen und er erbrach und konnte keine Gäste empfangen.

Ich habe der Frau des Direktors gesagt, dass ich ihm bei seiner Migräne helfen kann. Das durfte ich tun.

„Trinken Sie jetzt vier Saftgläser mit lauwarmem Wasser. Dann stecken Sie sich den Finger in den Rachen und erbrechen alles. Das wird die Migräneattacke beenden“, sagte ich ihm.

„Ja, aber es ist furchtbar.“ ...er konnte nicht so viel trinken...

„Sie *müssen* trinken!“

„Trinken!“, sagte ich. Er konnte es nicht umgehen. Er trank vier große Gläser mit lauwarmem Wasser. Es war sicherlich nicht die Art von Saft, die er gewohnt ist ... Aber es funktionierte!

Sobald er es losgeworden war, konnte er aufstehen und wir konnten reden.

„Ich wollte zehn Zimmer in seinem Hotel, in denen Gichtpatienten aus Oslo wohnen konnten. Patienten, die sich einer fachärztlichen Behandlung unterzogen hatten und nicht gesund geworden waren. Er stimmte zu.“

Alle haben sich erholt

Viele Patienten meldeten sich an, weil ich in Oslo einen Vortrag darüber hielt, wie man Gichtpatienten heilt. Insgesamt haben sich etwa tausend Menschen bei mir gemeldet.

Aus diesen Tausenden wählte ich zehn Patienten aus, die Gicht in verschiedenen Stadien hatten. Ich brachte sie im Hotel unter und sie verpflichteten sich, zwei Monate lang dort zu bleiben.

Jetzt haben der Journalist und ich drei Spezialisten für rheumatische Erkrankungen kontaktiert. Die drei Spezialisten erklärten sich bereit, die Patienten zu untersuchen. Sie schickten ihre Assistenten ins Hotel, wo sie in regelmäßigen Abständen Blutproben entnahmen und Aufzeichnungen führten.

Zwei Monate vergingen. Dann lagen die Ergebnisse vor. ***Alle waren gesund!***

Als dieses Ergebnis bekannt gegeben wurde, wurde ich eingeladen, an der medizinischen Fakultät der Universität Oslo einen Vortrag für die gesamte medizinische Fakultät zu halten. Oberärzte, Spezialisten, Professoren und Dozenten waren anwesend.

Außerdem waren 400 Medizinstudenten und 14 Journalisten anwesend. Ich ging zu einem der Rednerpulte.

Auf der gegenüberliegenden Seite stand ein Rednerpult für die Spezialisten. Der erste Spezialist sagte: „Wir haben die Ehre gehabt, die Patienten von Frau Nissen zu untersuchen. Unseren Kollegen müssen wir sagen: Das Ergebnis ist so *sensationell*, dass wir glauben, es ist an der Zeit, dass dies klinisch und wissenschaftlich untersucht wird!“

Dann stand „mein Freund“, der Chefarzt aus dem Rheumakrankenhaus, auf: „Ich möchte meine Kollegen vor dieser Quacksalberin warnen!“ Als er das gesagt hatte, humpelte er aus dem Hörsaal, denn er hatte Rheuma und ging mit einem Stock.

Die Ausbildung von Ärzten wird sich ändern

Kurz nach dieser Erfahrung erhielt ich ein Stipendium von 10.000 NOK. Ich habe dieses Geld auf die Bank gebracht, weil ich wollte, dass es für einen Zweck verwendet wird, der Rheumapatienten zugute kommt. Und das waren sie!

Als ich Brandal Helsehjem übernommen habe, habe ich in Oslo ein paar schöne Daunendecken gekauft. Und das war eine Freude für alle Patienten bei Brandal.

Mein größter Wunsch ist jetzt, dass das, was ich mir ausgedacht habe, in die richtigen Hände kommt, nämlich in die der Ärzte. Und dass die Ausbildung der Ärzte, die in der Branche skandalös gering ist, geändert wird.

Gründliche Kenntnisse über die richtige Ernährung müssen die Ausbildung von Ärzten und Ärztinnen in weitaus größerem Umfang ergänzen, als dies derzeit der Fall ist.

Es ist eine Schande für die Bevölkerung, wenn sie daran gehindert wird, die wahre Wahrheit über die Bedeutung der Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden zu erfahren, und wenn sie nicht die Hilfe bekommt, die sie braucht und will.

Ich muss noch einmal betonen: – ***Die Ernährung ist die Grundlage für unsere Gesundheit.*** Was du heute isst, wirst du morgen sein. Hippokrates, der Vater der Medizin, hat gesagt:

„Deine Nahrung soll deine Medizin sein. Und deine Medizin soll deine Nahrung sein.“

Der Arzt, der *nicht* zum Ernährungsberater wird, verliert an Boden. Er kann seinen Platz *nicht* ausfüllen. Der Ernährungsberater wird der Arzt von morgen sein!

Aber leider ist es einfacher, ein Rezept für eine Pille auszustellen, als eine Person dazu zu bringen, ihre alten, schädlichen Essgewohnheiten aufzugeben.

Wunsch an den Premierminister

Es sollte jedoch eine Frage der Ehre für einen Arzt sein, das Richtige zu tun. Ärztinnen und Ärzte müssen ihre ärztliche Ehre bewahren. Und man sollte sie nicht verdächtigen, für Macht, Ehre und Geld zu arbeiten.

Ich bin fest entschlossen, jetzt alles dafür zu tun, dass Ärzte und Wissenschaftler ihre Pflicht verstehen. Es darf nicht weiterhin so aussehen, als ginge es „in der ersten Klasse im Eiltempo bergab“. Ich denke, das ist für uns alle würdelos.

Jeder muss jetzt das alte Sprichwort erkennen: „Die Glut der Unzufriedenheit entzündet das Feuer der Rebellion“. Das wird auch in diesem Bereich passieren.

Was *ich* tue, ist nicht nur Kartoffelwasser zu trinken.

Ich habe herausgefunden, dass das basische Mineral die harnsauren Kalziumsalze neutralisiert, die Gicht verursachen. Das ist einfache Chemie.

Wir alle haben die Pflicht, den Löffel in eine andere Hand zu nehmen. Unsere Lebensweise *zu ändern!*

Piet Hein hat es sehr deutlich gesagt: „Wenn du es schaffen willst, die Welt zu

verändern, fang in der Mitte an, fang bei dir selbst an.“ Das gilt auch in diesem Fall.

Aber muss man zum Beispiel zu 100 Prozent auf Fleisch und Eier verzichten?

- **Das musst du!!!** Denn in dem Moment, in dem du anfängst, die falschen Lebensmittel zu essen, hast du das Unglück eingeladen.

Vermeide Fleisch, Fisch, Eier, Kaffee, Alkohol, Tabak und Zucker.

Hohe Ansprüche?

Stellst du nicht sehr hohe Ansprüche? Forderungen, die sehr schwer zu erfüllen sind?

Nun, von Fanatismus kann keine Rede sein, wenn du das meinst. Auf der anderen Seite musst du aber auch konsequent sein.

Und das bedeutet?

Ja, das heißt, wenn du gesund sein willst, gilt das Gesetz der Natur – nicht das Gegenteil. Der Organismus lässt sich nicht täuschen. Der Organismus arbeitet zu 100 Prozent ehrlich.

Hast du nicht das Gefühl, dass es zu 100 Prozent deine Anweisungen sein könnten?

Nein, ausnahmsweise musst du dich entscheiden, ob du gesund oder krank bist. Und wenn du krank bist, bist du auch bereit, alles zu tun, um gesund zu werden.

Ein großes, saftiges Steak verlockt dich nie?

- Nein, ein saftiges Steak gibt es für mich nicht. Ein saftiges Steak ist ein Stück von einem toten Tier. Und ich würde nie im Leben davon träumen, an der Tötung eines Tieres beteiligt zu sein.

Ich muss noch einmal wiederholen: Du kannst wählen, ob du gesund oder krank sein willst. *Ich habe mich dafür entschieden, gesund zu sein.*

Heute, mit 85 Jahren, erfreue ich mich bester Gesundheit. Ich fahre Auto und halte Vorträge vor vollen Häusern, wo immer ich hingehere. Es ist eine große Freude für mich, meine Gedanken zu sammeln, damit ich nie ein Manuskript benutzen muss.

Vor 50 Jahren hätte ich das nicht geschafft. Es wäre völlig unmöglich gewesen.

Ein schwedischer Offizier beschreibt im Gästebuch von Alma Nissen die Ergebnisse seines Aufenthalts im Brandal Gesundheitszentrum.

Der folgende Text ist die Übersetzung eines Briefes, den der schwedische Offizier GÖTE LARSSON an sie geschrieben hat;

Meine kleine Alma!

Ich bin jetzt deinen Empfehlungen gefolgt, die du im Landeskrankenhaus in LINDKÖPING gegeben hast, als du versucht hast, die Tablettenvergiftung der Sozialbehörde gegen uns Rheumatiker zu „durchbrechen“, und ich selbst habe jeden Tag 23 Tabletten eingenommen, aber im Januar 1972 wurde ich davon befreit, dank dir, Alma.

Jetzt bin ich seit 4 Jahren Vegetarier und war keinen einzigen Tag krankgeschrieben, außer wenn ich dich besucht habe, „kleine Alma“.

Alma, ich danke dir für das, was du für mich getan hast – was kein Arzt tun konnte. Kämpfe weiter – Alma, ich danke dir.

Göte Larsson.“

Vom Rollstuhl zurück zur Armee

Das war mein eigenes Beispiel. Ich habe ebenso gute Beispiele von Patienten. Ich denke da zum Beispiel an einen meiner Rheumapatienten, der Offizier war. Aber wegen des Rheumas war er schon seit sieben Jahren nicht mehr in der Armee aktiv.

Um die Schmerzen zu lindern, nahm der ehemalige Offizier 23 Tabletten zu sich. Und er tat es *jeden* Tag. **Jetzt saß er in einem Rollstuhl.**

Aber nachdem ich ihn zwei Monate lang behandelt hatte, konnte er seinen Rollstuhl verlassen und seine Krücken wegwerfen. Und sein größter Wunsch wurde wahr: Er *kehrte zur Armee zurück.*

Zunächst wurde der Beamte halbtags angestellt. Später Vollzeit. Jetzt ist er befördert worden und kommt immer noch zweimal im Jahr hierher, um uns zu besuchen.

Für ihn ist Brandal einfach sein zweites Zuhause. Er ist wirklich ein Beispiel, das Bände spricht, dass eine Krankheit auch dann geheilt werden kann, wenn sie schon lange besteht.

Aber niemand sollte *so* lange krank sein. Wenn du das erste Mal Anzeichen dafür bemerkst, dass du krank geworden bist, solltest du sofort einen Arzt aufsuchen und die richtige Behandlung bekommen.

Dann könntest du die Krankheit in relativ kurzer Zeit überwinden.

Wir haben nicht eine Leiche zu viel...

Wir können uns leicht darauf einigen, dass wir nicht mit *einem* Organ zu viel geboren werden. Wir sollen unsere lebenswichtigen Organe *nicht* im Abfalleimer eines Krankenhauses liegen lassen, nachdem das Messer des Chirurgen zum Einsatz gekommen ist.

Das nächste Beispiel veranschaulicht dies. Ich hatte eine Patientin, die zuvor wegen einer Operation im Bispebjerg-Krankenhaus mit Wundbrand im Bein eingeliefert worden war. **Ich werde den Namen des Beraters nicht nennen, der eine rote Linie in der Mitte des Oberschenkels der Patientin gezogen hatte.** Die Linie zeigte, wo der Knochen abgesägt werden sollte. In Panik floh die Patientin nach Brandal.

78 Tage später konnte sie nach Hause gehen – geheilt! Ich hatte noch nie einen Wundbrand gesehen. Das habe ich der Patientin vor der Behandlung gesagt.

Aber sie antwortete: – ***Ich bin mir sicher, dass du der einzige Mensch auf der Welt bist, der mir helfen kann. Deshalb bin ich aus dem Krankenhaus geflohen.***

Als ich sie am Bahnhof abholte, konnte sie nicht mehr laufen. Ich war völlig erschüttert! Ich wusste nicht, dass ich schlecht beraten bin.

Aber dann habe ich mich einen ganzen Tag lang isoliert und mir alles genau überlegt.

Dann kam ich zu dem Schluss, dass ich die Blutzirkulation anregen und das Blut verdünnen musste. Es ging darum, das kranke Gewebe mit Blut zu versorgen und den Blutfluss anzuregen.

Ich habe die Wunden steril und trocken behandelt. Denn ich war mir sicher, dass die Bakterien eine größere Chance hätten, dem Patienten zu schaden, wenn Feuchtigkeit in die Wunden gelangen würde. Ihre Hauttemperatur war gesunken und ich erkannte, dass die Situation kritisch war.

Du könntest wegen Mordes angeklagt werden!

Also rief ich drei Ärzte an, um ihre Meinung einzuholen.

- „Schick sie zurück!“, sagten sie alle. „Sonst könntest du wegen Mordes angeklagt werden, wenn der Patient stirbt.“

„Schick sie zurück. Das ist *keine* Kunst!“, antwortete ich.

„Wenn ich das tue, werden sie mein Bein amputieren Nein, ich will alles andere ausprobieren.“

Denn was würdest du sagen. Ich sagte zu den Ärzten: „**Was würdest du sagen, wenn du derjenige wärst, der ein Bein verliert?**“ Versetz dich in ihre Lage!

Ich wollte ihr helfen, auch wenn es mich alles kostet. In ihrer Verzweiflung war sie zu mir gekommen. Sie war zutiefst unglücklich. Und ich hielt es für meine absolute Pflicht, mein Bestes zu geben. Koste es, was es wolle!

Nachdem ich die Wunden steril und trocken behandelt hatte, beschloss ich, dem Patienten eine Hochdosis Vitamin C zu geben. Wir wissen, dass der Nobelpreisträger Pauling für eine Hochdosis Vitamin C bei Infektionen ist.

Da ich keine synthetische Medizin verwenden wollte, war es nur natürlich, dass ich ein paar Kisten Orangen kaufte. Ich habe Orangen ausgepresst, damit die Patientin 3 Liter Orangensaft pro Tag trinken konnte. Sie trank diesen Saft und nichts anderes.

Fasten ist das älteste Heilmittel, das es gibt. Also dachte ich: „Wenn ich einem Patienten einen solchen Überschuss an Vitamin C gebe, könnte man das als Fasten bezeichnen. Aber dieser Orangensaft enthielt auch viele wichtige Stoffe.

Außerdem gab ich ihr eine Abkochung aus Kartoffeln, Sellerie, Petersilie, Zwiebeln und Lauch. So verspürte die Patientin überhaupt keinen Hunger mehr.

Hier ist es! Es ist angerichtet!

Später habe ich ganze Kisten voll reifer Pfirsiche gekauft.

„Hier, bitte sehr! Es ist serviert“, sagte ich.

„Du kannst an einem Ende der Kiste beginnen und am anderen Ende aufhören! Dann bekommst du eine neue Kiste.“

Dann begann ich mit einer Art Pumpmassage an ihrem Bein. Ich habe irgendwie versucht, das Blut in das kranke Gewebe zu pumpen.

Ich habe sie auch auf eine Tischkante gestellt. Eine Marschmelodie ertönte aus dem Grammophon.

„Schwing deine Beine“, sagte ich ihr.

Und warum?

„Ja, ich erinnerte mich daran, was ich im Winter getan hatte, als ich noch ein Kind war. Wenn ich damals mit erfrorenen Händen hereinkam, habe ich meine Hände so zusammengelegt, dass das Blut aus meinen Fingerspitzen kam.

Ich dachte: - Wenn die Patientin oder der Patient die Beine schwingt, wirkt die Zentrifugalkraft und drückt das Blut in die äußeren Bereiche der Beine.

Und das völlig zu Recht.

Schon nach kurzer Zeit verbesserte sich ihre Hauttemperatur. Der Schmerz im erkrankten Gewebe wurde schwächer.

Ihr Allgemeinzustand verbesserte sich. Und das Stimmungsbarometer stieg um mehrere Grad.

Es war Sommer. Wir hatten eine Hitzewelle. Aber bei solchen kranken Patienten sehen wir oft das Phänomen, dass sie mitten in der stärksten Hitze frieren. Ich öffnete die drei Fenster in ihrem Zimmer. Doch kaum hatte ich den Raum verlassen, schloss sie die Fenster.

Bein vor Amputation gerettet

„Es muss etwas Radikales getan werden!“, dachte ich.

Ich hob die Fenster ab und trug sie in den Keller. Jetzt schliefen die Patienten Tag und Nacht bei offenem Fenster. Eines Tages sagte die Patientin zu mir: „Ich möchte nach Hause gehen.“

„Nach Hause?“ sagte ich. „Ja, du wirst dort ankommen, wenn ich es sage. Im Moment bin ich derjenige, der hier das Risiko eingeht!“

Sie sehnte sich nach Hause, weil sie eine leichte Verbesserung spürte. Aber ich war entschlossen, die Arbeit zu beenden. Und das durfte ich auch.

Insgesamt vergingen 78 Tage. Dann war sie gesund. Es war eine schmerzlose Operation ohne Messer. **Die Patientin war ein starker Zigarettenraucher, und ich glaube, dass das die Ursache für den Wundbrand in seinem Bein war.**

Wir wissen, dass sich die Kapillaren – die dünnsten Äste der Blutgefäße – zusammenziehen, wenn das Blut durch Nikotin beeinflusst wird. Deshalb kann ich jedem dringend raten, mit dem Rauchen und dem Alkoholkonsum aufzuhören. Stattdessen sollten sie ihre Ernährung umstellen.

Eine gute Gesundheit ist das einzige wirkliche Kapital, das wir haben, und deshalb sollten wir auf unsere Gesundheit achten.

Shakespeare hat diese weisen Worte gesagt:

- Der Schmerz ist der beste Freund des Menschen.

Wenn ein Familienmitglied Schmerzen hat, ist die Familie gezwungen, etwas zu tun.

Um *die Situation zu ändern!*

Und ich hoffe wirklich, dass sich an den von mir genannten Punkten etwas ändern wird.



Patientinnen und Patienten, die es wünschen, können sich von Alma Nissen (Foto oben) mit Reflexzonenmassage behandeln lassen. Auch in diesem Bereich hat sie gute Ergebnisse erzielt.

Wie man auf dem unteren Bild sehen kann, verbringt Alma Nissen einen Teil ihres Tages mit Büroarbeit. Jeden Tag gibt es Briefe zu beantworten, oft aus fernen Ländern.

„Es scheint, dass die Krankheitslast überall fast gleich ist“, sagt Alma Nissen.

Ich werde niemals aufgeben

Dafür kämpfe ich schon seit 30 Jahren. Ich bin vor Krankenhausmanagern auf die Knie gegangen. Ich habe angeboten, den Gefallen kostenlos und anonym zu tun. Ich will keine Macht, Ehre oder Geld. **Ich will einfach nur helfen!**

Heute, mit 85 Jahren und bei voller Arbeitsleistung, würde ich sagen, dass ich entschlossener denn je bin, für diese Sache zu kämpfen. Ich werde NIEMALS aufgeben! Ich werde mich von ganzem Herzen und mit all meiner Kraft in den Dienst der Menschheit stellen, so lange ich lebe!

Und es gibt in der Tat eine Menge Aufgaben zu bewältigen. Schließlich ist jeder Patient, der hierher kommt, ein gescheiterter Fall für die medizinische Wissenschaft.

„Psoriasis-Patienten kommen mit einem einzigen Geschwür von der Ferse bis zum Hintern zu uns. Das sind Patienten, die seit bis zu 20 Jahren krank sind, ohne dass ihnen jemand grundlegend helfen konnte. Ihr Nervensystem ist kaputt. Das Leben war die Hölle für sie wegen der Krankheit Psoriasis.

Sie haben sich zum Beispiel noch nie an einem Strand zeigen können. Und welche Auswirkungen hat es auf eine Ehe, wenn dein Partner von oben bis unten voller Wunden ist. Es versteht sich von selbst, dass es seitdem schmerzhaft ist und Blut aus den Rissen in der Haut des Patienten geflossen ist.

Ich hatte noch nie einen Psoriasis-Patienten hier, der sich nicht vollständig erholt hat

Ich kann es beweisen, denn ich habe die Patienten fotografiert, wenn sie kommen und wenn sie gehen.

Wie man Schuppenflechte heilt

Ich behandle Psoriasis nicht als Hautkrankheit, sondern als Nierenkrankheit. *Bei Psoriasis-Patienten sind es die Nieren, die nicht in der Lage sind, Abfallprodukte auszuscheiden.* Aber die Haut ist nicht dafür ausgelegt, die Arbeit der Nieren zu übernehmen, obwohl sie das größte Ausscheidungsorgan des Organismus ist. Deshalb tritt die Krankheit auf.

Wenn Patienten mit Schuppenflechte hierher kommen, frage ich als Erstes:

„Kann ich die Medikamente sehen, die für die Krankheit verschrieben wurden? Dann nehme ich die Medikamente von den Patienten.“ Das ist ein Teil des Unglücks, das die Patienten mit diesen symptomunterdrückenden Medikamenten haben.

Danach bekommen die Patienten mein Trinkregime mit **drei Litern Kartoffelwasser pro Tag**, damit die Nieren durchgespült werden. Und alle Harnsäure und die harnsauren Kalziumsalze, die sich im Körper angesammelt haben, werden durch das basische Mineral aus dem Kartoffelwasser neutralisiert.

Psoriasis-Patienten sind in der Regel mehr oder weniger zerstört durch dicke Krusten auf ihrer Haut. Das sind Schorfstellen, die sie vergeblich versuchen, durch Kratzen mit den Fingernägeln loszuwerden.

Um den Patienten zu helfen, diese Krusten loszuwerden, lasse ich sie zuerst ihren Pyjama anziehen. Dann stecke ich sie in die Badewanne, damit ihr Pyjama nass wird. Ich drücke das meiste überschüssige Wasser ab und wickle die Patienten dann in Plastikfolie, in der sie bis zum nächsten Morgen liegen.

Wenn ich die Patienten morgens auswickle, sind alle Krusten vollständig aufgelöst. Ich nehme einen großen, weichen Plastikschwamm und kann nun alle Krusten abwischen, so dass die Patienten völlig frei von dieser Schicht sind.

Danach bekommen die Patienten eine heiße Dusche – gefolgt von einer eiskalten

Dusche. Sie werden in Frotteehandtücher eingewickelt, **und dann trage ich Knoblauchöl auf ihren ganzen Körper auf.**

Psoriasis-Schorf kommt nicht zurück

Wir befeuchten das Haar und massieren es mit Öl ein, und dann bekommt der Patient eine Mütze auf den Kopf. Am nächsten Tag können wir alle Krusten mit einem Kamm entfernen und die Haare waschen.

Psoriasis-Patienten setzen die Trinkkur fort und die Krusten kommen *nicht* wieder!

Aber es ist doch eine Bedingung, dass die Patienten weiterhin nach den Anweisungen leben, die du jetzt gegeben hast?

Es ist ganz klar: Wenn du eine Krankheit heilen willst, musst du die Ursache der Krankheit beseitigen und die Selbstheilungskräfte des Organismus unterstützen. Wenn du wieder anfängst, deinen Körper zu verschmutzen, bekommst du auch die Krankheit zurück.

Aber ich hatte schon viele Psoriasis-Patienten, die sich an die vegetarische Ernährung gehalten haben, die ich befürworte. Ich habe einen Ernährungsplan, den sie mitnehmen, wenn sie das Brandal Gesundheitszentrum verlassen. Es heißt: Mein *Wille – deine Lebensversicherung*. Mein Testament wird zu deiner Lebensversicherung!

Jeden Tag stehe ich hier im Brandal Gesundheitszentrum am Ende des großen Tisches und sage den Patienten, was sie tun müssen, um gesund zu werden. Ich spreche über die Krankheiten, die wir hier im Brandal Gesundheitszentrum heilen können:

- Schuppenflechte
- Migräne
- Gallensteine
- Asthma
- Rheumatismus
- die Bechterew-Krankheit, die eine Versteifung der Wirbelsäule bedeutet
- Hautkrankheiten und Ekzeme aller Art.

Dies sind einige der Krankheiten, über die ich Vorträge halte.

Bis ein wissenschaftlicher Beweis erbracht werden kann

Wir sprechen darüber, wie wir den Allgemeinzustand der Patienten verbessern können, damit sie wie neue Menschen werden können.

Am Anfang machen sie nur einen kleinen Spaziergang. Aber am Ende laufen sie viele Kilometer. Sie fahren länger auf dem Heimtrainer, rudern länger und länger auf dem Rudergerät, reden lebhafter, schlafen besser und sind glücklicher. Das ist der Maßstab, den ich verwende.

Ich habe keine wissenschaftlichen Messgeräte. Es sind die praktischen Ergebnisse, die als Beweis gelten müssen, bis ein wissenschaftliches Ergebnis vorgelegt werden kann.

Es wurde erwähnt, dass deine Patienten nur eingebildet gesund sind. Was ist dein Kommentar dazu?

Es besteht keine Gefahr, dass die Menschen nur imaginär gesund werden. Außerdem ist es besser, sich einzubilden, gesund zu sein, als sich einzubilden, krank zu sein. Leider ist die Krankheit nicht eingebildet.

Aber es muss doch Patienten geben, die du nicht heilen kannst?

Wir haben viele traurige Beispiele dafür gesehen, wie ein menschlicher Körper Jahr für Jahr abgebaut wird, und am Ende gibt es ein Wort, das „zu spät“ heißt.

Das ist das Traurigste für mich!

Es kann leicht zu spät sein, wenn du nur über eine Sache redest, ohne das Richtige zu tun.

Reden allein reicht nicht aus.

Wenn ich in einem dunklen Tal unterwegs bin, reicht es nicht aus, darüber zu reden, wie schön es wäre, auf den Gipfel des Berges zu kommen, wo die Sonne scheint.

Nein, es geht darum, eine Entscheidung zu treffen.

Es braucht Entschlossenheit und den Willen, das Richtige zu tun.

Aber ich habe noch nie einen Patienten getroffen, der nicht bereit war, sich zu bemühen.

Ich habe die Lösung des Rätsels

Wann denkst du, dass deine Behandlung von Patienten anerkannt wird?

Wenn die Ärzte jetzt nicht zuhören, sollten sie sich schämen!

Und es gibt absolut keine Entschuldigung dafür, nicht sofort zu beschließen, dass die Ausbildung von Ärztinnen und Ärzten stärker als bisher durch Ernährungsphysiologie ergänzt werden sollte.

Die Initiative sollte vom Ministerium für soziale Angelegenheiten ausgehen. Unter anderem müssen die Politiker/innen an den ersten Schritten beteiligt werden.

Denkst du, du hast des Rätsels Lösung?

Das habe ich.

Und das ist überhaupt nicht strittig. Weil ich gesehen habe, wie die physiologischen Veränderungen ablaufen. **Das ist nichts, was ich glaube. Ich habe es gesehen.**

Die Schmerzen und Steifheit verschwinden und die Blutzirkulation verbessert sich. Die Patienten kommen mit Krücken und gehen ohne sie. Das geschieht nicht wie ein Wunder oder durch Magie. Es passiert, während die Reinigung stattfindet. Und wenn sich die Blutzirkulation verbessert.

Ich rege die Blutzirkulation an, indem ich den Patienten Wärmepackungen gebe. Sie liegen nachts mit feuchten Wärmepackungen, um die Blutzirkulation anzuregen.

Das Ergebnis ist, dass sich gekrümmte Finger, die sich nicht bewegen konnten, wieder aufrichten, damit die Hand wieder geschlossen werden kann.

Und das Wichtigste von allem: Es geht auch *ohne* Drogen!

Der Patient darf sich seine Schmerzmittel selbst verabreichen. Aber ich sage immer: Je weniger Tabletten du nimmst, desto besser!

Ist Gicht vererbbar?

Aber gibt es nicht auch Fälle von Gicht, die erblich bedingt sind und nicht durch einen falschen Lebensstil verursacht werden?

Ich glaube nicht, dass Gicht so vererbbar ist wie das falsche Essen. Wenn meine Großmutter Frikadellen, gebratenes Schweinefleisch, Pfannkuchen und all die anderen Dinge gegessen hat, mit denen man sich damals vollgestopft hat, dann ist es ziemlich

sicher, dass etwas nicht stimmt!

Wenn Oma viel Kaffee getrunken und gleichzeitig Weißbrot und Zucker gegessen hat ... nun, man könnte sagen, dass ich ihre Gewohnheiten geerbt habe und damit auch ihre Krankheiten.

Aber von der Sekunde an, in der mir klar wurde, wie alles zusammenhängt, gab es keine Macht auf der Welt, die mich wieder in das Elend der Krankheit fallen lassen würde. Weil ich es liebe zu leben!

Ich liebe es, meinen Mitmenschen zu helfen. Ich will ein sinnvolles Leben führen!

Kurz gesagt: Ich werde leben und meine menschliche Pflicht tun, solange ich lebe. Wir werden einander lieben - und uns in allen Lebenslagen helfen.

Alles auf der Welt betrifft mich. Wenn du leidest, leide ich mit dir!

Und es gibt eine Menge Menschen, die darunter leiden. Es gibt Tausende von Rheumapatienten. Denk an die Kosten! Auf nationaler Ebene ist es eine Katastrophe! Sozial gesehen ist es eine große Schande.

Jetzt ist es also an der Zeit, das Problem anzugehen.

Das Rätsel der Gicht ist gelöst! Ich behaupte, dass ich das Rätsel gelöst habe.

Das habe ich vor 30 Jahren gemacht.

Die sogenannten unheilbaren Krankheiten.

Deshalb möchte ich fragen: Warum lassen wir zu, dass Gichtpatienten immer noch zugrunde gehen?

Warum lernen Ärzte nicht von den bewährten Ergebnissen, die hier im Brandal Gesundheitszentrum im Bereich Gicht erzielt wurden?

Wie bereits erwähnt, bekommen wir hier bei Brandal auch immer mehr Patienten mit sogenannten unheilbaren Krankheiten. Ich kann zum Beispiel die Krankheit Morbus Bechterew erwähnen. Meist sind Männer von der Krankheit betroffen, die im Volksmund als „Marmorrücken“ bekannt ist. Das bedeutet, dass im Körper ein Prozess abläuft, der dazu führt, dass die Menschen steif werden, einen Buckel machen und überall starke Schmerzen haben – in den Hüftgelenken, Schultergelenken und der Halswirbelsäule.

Die Patienten können nicht mehr Auto fahren und sich schließlich nicht mehr selbst anziehen. Diese Rückschläge können sehr schnell eintreten.

Leider ist das eine Krankheit, von der ich schon viele Fälle gesehen habe. Einer der Patienten war ein junger Mann aus den Niederlanden. Er hatte die Krankheit schon seit drei Jahren und konnte sich nicht mehr bücken. Er war einen Monat lang hier. Als er ankam, konnte er sich kaum bewegen.

Als er abreiste, konnte er *Akrobatik* machen. Er nahm zunächst einen Job als LKW-Fahrer in Amsterdam an – ein Job, der ein hohes Maß an Mobilität erfordert.

Als der Sommer kam, schrieb er sich an der Medizinischen Fakultät ein und studiert jetzt, um Arzt zu werden.

Wie hast du den jungen Holländer geheilt?

Ich habe wie üblich eine Reinigungskur gemacht und dann eine biologische Ernährung aufgebaut. Das ist das Grundprinzip hinter allem.

Du wendest also wirklich für alle die gleiche Behandlung an?

Es gibt nur wenige Menschen, die das verstehen können. Sie fragen: „Wendet ihr denn wirklich für alle Patienten das gleiche Grundheilmittel an?“

Meine Antwort ist: „Ja, natürlich!“

Wenn die Krankheit durch eine Verunreinigung des Organismus verursacht wird, ist es vernünftig zu versuchen, die Hauptursache für dieses Elend zu beseitigen.

Aber wie ich schon sagte: Die Leute müssen motiviert sein, selbst mit der Diät zu beginnen.

„Du kannst ein Pferd zum Wasser bringen. Aber du kannst es nicht zum Trinken zwingen.“ So sagte Shakespeare. Und es ist wahr!

Zu den Kuren, die praktisch greifbare Ergebnisse liefern, gehört die Gallensteinkur.

Ich nenne es eine schmerzfreie Operation ohne Messer.

„Wenn ich Gallensteine zeige, die ohne Operation herausgekommen sind“, sagen die Ärzte: „Es hat noch nie Gallensteine gegeben! Das sind nur Gemüsereste!“

Danach habe ich die Gallensteine zur wissenschaftlichen Analyse geschickt. Das hat mich 1.000 Kronen gekostet. Die Analyse ergab, dass die Gallensteine echt waren. Diese Analyse liegt hier im Brandal Gesundheitszentrum zur Überprüfung.

Wie hast du die Gallensteinkur gefunden?

Viele Menschen kamen mit Gallensteinbeschwerden zu Brandal. Ich habe mich immer gefragt, wie ich ihnen helfen kann. Ich erkannte, dass ich die Leber so sehr reizen würde, dass sie viel Galle produzieren würde, wenn ich einem Patienten ein **Glas mit einem 3/4 Liter kaltgepresstem Öl** geben würde. Ich nahm an, dass diese Galle, wenn sie durch den Gallengang und die Gallenblase fließt, alle Steine mit sich reißen würde.

Gallensteinentfernung – Operation ohne Messer

Nun habe ich die Regel, dass man nicht an anderen Menschen experimentieren sollte, bevor man nicht weiß, was es im eigenen Körper bewirkt. **Deshalb wurde ich mein erster Gallensteinpatient.**

Ich mochte Eier früher sehr gerne. Ein Eigelb enthält eine Menge Cholesterin. Da wurde mir klar, dass sich bei mir eine beträchtliche Menge an Gallensteinen angesammelt haben muss. Ich war also ein ausgezeichnete Gallensteinpatient.

Und jetzt habe ich die Behandlung begonnen. Zuerst habe ich eine Orange gegessen. Dann trank ich aus dem Glas, das zu 3/4 mit kaltgepresstem Öl gefüllt war. Das war in Ordnung, denn ich hatte einen angenehmen Orangengeschmack im Mund. Ich trank den Rest des Öls aus dem Glas. Und dann lutschte ich Orangenspalten mit Schale.

Ich war sehr gespannt, was als Nächstes passieren würde. Es war, als würde Kolumbus in den großen Ozean aufbrechen. Ich habe nichts gewusst.

Was glaubst du, was passieren würde?

Am ersten Morgen ist nichts passiert. Nach einem Einlauf habe ich den Inhalt abgeseiht. Ergebnis: Keine Gallensteine!

„Danke!“, dachte ich. Es kam also aus heiterem Himmel.

Aber ich habe nicht aufgegeben. Am nächsten Morgen wiederholte ich den Vorgang. ***Und dann waren es 328 Gallensteine!***

So glücklich wie ich war. Ich habe sofort einen Fotografen angerufen. Es war der Konfirmationssonntag.

„Ich kann nicht vor sieben Uhr kommen“, sagte er. Er dachte, er würde die Konfirmationsgäste verewigen.

Das sind keine Gäste – das sind Gallensteine

Als der Fotograf endlich eintraf, schaute er sich erstaunt um.

„Aber wo sind die ganzen Gäste?“, fragte er.

„Gäste?“, antwortete ich. „Das sind keine Gäste, das sind Fotografien. Das ist der Gallenstein.“

„Gallensteine!“, rief er aus.

„Hast du dir die Mühe gemacht, den ganzen Weg hierher zu kommen, nur um Gallensteine zu fotografieren? ... Ich bin gekommen, um Konfirmationsgäste zu fotografieren und eine Menge Bilder zu verkaufen.“

„Du kannst verlangen, was du willst. Das Wichtigste für mich ist, dass ich diese Gallensteine fotografiert bekomme!“, antwortete ich.

Das habe ich. Eines der Bilder ist unten zu sehen.



Es könnte eine Menge Geld gespart werden

Volkswirtschaftlich gesehen könnte eine Menge Geld gespart werden, wenn Gallensteinpatienten gleichzeitig diese Ölkur und eine einwöchige Trinkkur bekämen. Die Patienten brauchen sich nicht zu erholen und haben danach keine Schmerzen.

Es wäre eine große Erleichterung, all die Krankenhausaufenthalte und teuren Operationen wegen Gallensteinen zu vermeiden. **Und sie können vermieden werden – dank meiner Gallensteinkur.**

Wenn Patienten ins Brandal Gesundheitszentrum kommen, um sich einer Gallensteinbehandlung zu unterziehen, fragen wir:

„Haben Sie ein Röntgenbild, auf dem die Gallensteine zu sehen sind?“ In der Regel haben das alle Patienten. Und sie haben auch einen Termin für eine Gallensteinoperation im Krankenhaus bekommen. Wir speichern die Röntgenbilder der Gallensteine.

Dann unterziehen sich die Patienten meiner Gallensteinbehandlung.

Nach der Heilung kehren die Patienten ins Krankenhaus zurück und sagen: „Wir

würden gerne noch einmal geröntgt werden, denn es ist, als ob alle Schmerzen komplett verschwunden sind.“

Das neue Röntgenbild zeigt korrekt, dass sich jetzt überhaupt keine Steine mehr in der Gallenblase befinden. *Wir können also schwarz auf weiß beweisen, dass die Gallensteinkur funktioniert.*

Welche Gallensteinbehandlung geben Sie Ihren Patienten heute?

Die Gallensteinkur beginnt mit einer dreitägigen Trinkkur, bei der du täglich insgesamt drei Liter Kartoffelwasser trinkst.

Wenn die drei Tage vergangen sind und du jeden Tag Einläufe bekommen hast, beginnst du am dritten Tag, indem du das oben erwähnte, zu 3/4 mit Speiseöl gefüllte Glas trinkst, und das drei Tage lang parallel zum Trinkregime.

Ich kann allen Menschen empfehlen, diese Kur zu machen, um festzustellen, ob sie Gallensteine haben.

Ich wurde ein totales Wrack

Meine Gallensteinkur kann zum Beispiel auch für Menschen relevant sein, die eine längere Reise unternehmen. Es ist immer gut zu wissen, dass deine Reise nicht plötzlich durch einen Gallensteinanfall ruiniert wird.

Die Sicherheit einer schmerzfreien Heilung *ohne Nebenwirkungen*. Eine gute und günstige Reiseversicherung.

Ich habe dir schon einmal erzählt, warum ich Gallensteine bekommen habe. Weißt du, ich war früher gut darin, all die Dinge zu essen, die ich nicht essen sollte.

Natürlich habe ich auch ein brillantes Ergebnis erzielt: Ich war ein *totales* Wrack! Ich hatte eine Krankheit nach der anderen. Eierstock- und Blinddarmenzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, Migräne, Gallensteine, Lungenentzündung

Kurz gesagt: Es gab keine Grenzen für das, was mich gebissen hat. Es war wohlverdient! Denn so idiotisch wie ich lebte, hatte ich keine Chance, all dieses Leid zu vermeiden. *Sie waren selbst verschuldet!*

Aber ich habe mein wahres Zuhause gefunden, die Natur. Es hieß mich willkommen. Ich hatte ein glückliches Leben. Ein Leben nach den Gesetzen der Natur, die ich schon immer hätte befolgen sollen.

Deshalb ist es mir so wichtig, dass andere das auch erkennen. Wenn es gelingt, wird es von größter Bedeutung sein. Es bedeutet, dass die Menschen Nein zu Pillen sagen können.

Genauso wie ich Tabletten abgelehnt habe, als ich mit einer doppelseitigen Lungenentzündung im Krankenhaus lag.

Ich will nie wieder eine Pille

„Wir werden dir jetzt Penicillin gegen die beidseitige Lungenentzündung geben“, sagte der Krankenhausarzt.

„Das will ich *nicht!*“, antwortete ich. „Ich will *nie* wieder eine einzige Pille!“

„Was willst du denn?“, fragte der Chefarzt erstaunt.

„Ich will Knoblauch und Äpfel“, antwortete ich. Ich habe morgens 10 Knoblauchzehen gegessen, 10 zum Abendessen und 10 am Abend. Es war im Winter bei 25 Grad Celsius Kälte. Aber ich habe bei offenem Fenster geschlafen.

Um vier Uhr morgens kniete ich in der Badewanne und schüttete eiskaltes Wasser über meinen kranken Körper. Es war das, was ich wollte und was mein Körper brauchte!

Als das Personal am Morgen kam, konnte niemand sehen, was ich in der Nacht

gemacht hatte. Die Nacht gehörte mir.

Es stellte sich heraus, dass die beidseitige Lungenentzündung nach drei Tagen verschwunden war und ich gesund war. Ich wurde erneut geröntgt und alles war in Ordnung.

Später war ich im selben Krankenhaus an der Durchführung einer klinischen Studie zur Gichtbehandlung beteiligt, die unter wissenschaftlicher Kontrolle stand.

Auch hier erholten sich die Patienten, die die Diät befolgten. Und diejenigen, die in Weinläden und Konditoreien rannten oder nach Hause gingen und den Vorratsschrank leerten. . . ja, natürlich, die wurden nicht gesund.

Auch hier haben wir den Beweis, dass die Patienten absolut diszipliniert und motiviert sein müssen, das zu tun, was sie tun sollen. Das ist eine Voraussetzung, um ein Ergebnis zu erzielen.

Die Ärzte waren völlig verzweifelt

Aber waren die Ärzte im Krankenhaus nicht davon überzeugt, dass das, wofür du stehst, das Richtige ist?

Die Ärzte waren völlig verzweifelt darüber. Sie taten alles, was sie konnten, um den Prozess zu schikanieren. Und der Rest der Belegschaft auch.

Sie boten den Patienten Schlaftabletten und Schmerzmittel an. Das habe ich sehr schnell gemerkt. Aber nach zwei Monaten stellten wir fest, dass diejenigen, die meine Anweisungen befolgt hatten, wieder gesund wurden.

Die anderen sitzen jetzt in Rollstühlen. Mehrere von ihnen sind tot.

Das ist der Beweis dafür, dass das, was ich tue, das Richtige ist.

Wenn du dir deine Lebensaufgabe rückwirkend aussuchen könntest, würdest du dich für den Beruf des Arztes entscheiden?

Ja, es ist wahrscheinlich der Beruf, der meiner Lebenseinstellung am nächsten kommt. Ich wurde als Samariterin geboren. Ich kann keine Person mit Schmerzen sehen, ohne dass ich mich einmische. Es hat mir großes Leid und viel Kummer und Enttäuschung bereitet, dass ich ständig mit anderen Menschen leide.

Es ist viel einfacher, wenn du dich auf deinen eigenen Bereich und deine eigene Person beschränkst, als wenn du dich in alles einmischen musst.

Aber ich habe das Gefühl, dass ich mich einmischen muss. Ich *muss* kämpfen. Ich *muss* weitermachen.

Wie ich bereits erwähnt habe, möchte ich unter anderem dafür kämpfen, dass Ärzte und Ärztinnen die richtige Ausbildung erhalten.

Das Wissen über die richtige Ernährung *sollte* die Ausbildung von Ärzten und Ärztinnen viel stärker ergänzen, als es bisher der Fall ist.

Politiker sind willkommen

Dein Essen sollte deine Medizin sein. Und deine Medizin sollte dein Essen sein.

Gesundheit *ist* unser größtes, unser einziges Kapital. Diese Fakten können nicht oft genug wiederholt werden.

Ich selbst habe Steine als Brot bekommen, als ich Rheuma hatte. Ich habe 22 Tabletten pro Tag bekommen. Am Ende war ich so drogenvergiftet, dass ich kaum noch meinen eigenen Namen oder meine Telefonnummer kannte. Ich konnte kein konzentriertes Gespräch führen.

Dann wurde mir klar, dass ich mein Leben nur aus eigener Kraft retten kann.
Und das habe ich getan.

Wenn ich mich auf einen Bierkasten auf dem Rathausplatz stellen und der Welt zurufen würde, dass die Menschen so handeln sollten und dann in der Praxis selbst etwas ganz anderes täte, nun, dann käme ich nicht sehr weit. Jetzt zeige ich in der Praxis, dass meine Theorien eine positive Veränderung in der Gesellschaft bewirken können – und dass wir wirklich Geld sparen können, wenn wir die Gesundheitskur einfach generell umsetzen.

Die Politiker müssen also noch etwas lernen. Und sie sind hier bei Brandal Helsehjem willkommen. Ich werde den Politikern beibringen, wie man lebt, damit sie selbst ein Vorbild für die Wähler werden können. Es kann nicht schaden, dass wir am Ende alle krank sind. Wer wird also die Rechnung bezahlen?

Nein, jetzt müssen die Politiker zeigen, dass sie verantwortlich *sind*. Ich bin bereit, sie alle auszubilden. Es ist nie zu spät, etwas zu lernen. Das habe ich bewiesen, als ich meinen Führerschein gemacht habe.

Als ich meine Fahrprüfung gemacht habe

Es passierte, als ich 70 Jahre alt war. Ich hatte nie in meinem Leben davon geträumt, ein Auto zu haben. Ich hatte ein altes, rostiges Fahrrad, und damit war ich ganz zufrieden. Aber jetzt gab es immer mehr Gäste, die ich zum und vom Zug bringen musste. Also beschloss ich, dass es jetzt an der Zeit war, es zu verwirklichen.

Jetzt will ich meine Fahrprüfung machen, dachte ich.

Alle sagten zu mir: „Du! Du kannst keinen Führerschein machen! Wenn du 70 bist, kannst du keinen Führerschein machen!“

„Was kann ich nicht tun?“, fragte ich. „Warum sollte ich das nicht können? Wenn du Fahrrad fahren kannst, kannst du auch Auto fahren, also ist der Kauf eines Theoriebuchs erschwinglich.“

Ich habe ein Theoriebuch gekauft und nachts gelesen.

Als ich mich in der Fahrschule anmeldete, wurde ich gefragt:

„Wie alt bist du?“

„Mach dir darüber keine Sorgen“, sagte ich. Ich brauche nur einen Führerschein. Melde mich jetzt an!

Mit großer Sorge begann der Fahrlehrer mit mir zu fahren. Er bekam schon graue Haare im Kopf, weil ich meistens tat, was ich wollte. Ich fuhr so, wie ich es im Verkehr für richtig hielt. Bei der eigentlichen Fahrprüfung fuhr ich während der Rushhour.

Als ich eine angemessene Zeit lang gefahren war, sagte der Autoexperte:

„Jetzt können wir zurück zur Schule fahren! Ich fuhr zwischen zwei weißen Linien hindurch und hielt auf dem Millimeter an, wo ich sollte.“

„Perfekt, elegant, bewährt!“, rief der Autoexperte aus.

„Wie schaffst du es, dich in deinem Alter so gut zu konzentrieren?“, fragte er.

„Ich sag's dir“, sagte ich. „Iss Karotten!“

Hartnäckig ein Leben lang

Es scheint, als wärst du schon dein ganzes Leben lang stur gewesen?

Das war ich. Es war auch notwendig.

Aber gleichzeitig war ich von einem großen Wunsch erfüllt: Zu helfen. Diesen Wunsch habe ich schon so lange, wie ich mich erinnern kann.

Wie ich bereits erwähnt habe, hatte ich einen kranken Vater. Er litt sehr unter den

schrecklichen Asthmaanfällen. Es wurde mir eingeprägt, dass ich ihm auf jede erdenkliche Weise helfen würde.

Als ich sechs Jahre alt war, starb er. Und dann erlitt ich den größten Verlust, den ich in meinem ganzen Leben je erlitten habe. Ich war ohne einen Vater. Ohne einen Beschützer.

Seine letzten Worte an mich waren: „Kleine Alma. Wer wird sich jetzt um dich kümmern? Ich gehe jetzt.“ Und im Moment des Todes hatte er seine Arme um mich gelegt. Das werde ich nie vergessen!

Seitdem habe ich ein ungebrochenes Interesse an Asthma-Patienten.

Später habe ich persönlich gelernt, dass Rheuma so ist, als hätte man Zahnschmerzen, ohne Hilfe zu bekommen. Du fühlst dich, als wärst du in einer dunklen Nacht allein auf einem Floß mitten auf dem Atlantik – ohne Hoffnung auf Hilfe.

Deshalb ist es wichtig, dass Rheumapatienten die Hilfe annehmen, die ich ihnen biete. Die Patienten kommen freiwillig hierher. Ich flehe sie nicht an, das zu tun, was sie tun sollen.

Aber ich sage: – So *sollte es auch sein!!!*

Und so geht's!

Eine revolutionäre Wirkung

Es gibt einen starken Willen in diesem Haus. Und dieser Wille ist *meiner*.

Jeder sollte die Hilfe bekommen, die er braucht. Aber ohne die Dummheit! Weil du niemanden mit Unsinn heilen kannst.

Ich tröste und ermutige meine Patienten und umschließe sie mit großer Fürsorge. Im Gegenzug verlange ich absolute Disziplin!

Disziplin ist notwendig, um ein Ergebnis zu erreichen.

Was glaubst du, welche Auswirkungen deine Arbeit auf die Gesellschaft hätte, wenn du dir vorstellen könntest, dass jeder deine Regeln befolgt?

Es hätte eine revolutionäre Wirkung, wenn jeder anfangen würde, nach den Gesetzen der Natur und den von mir genannten Richtlinien gesund zu leben.

Das würde bedeuten, dass die Menschen weniger Krankheitstage haben.

Dass sie mehr Energie hatten.

Höhere Konzentrationsfähigkeit.

Ihre Arbeitszeiten könnten kürzer sein.

Ein glücklicheres Familienleben.

Das Sozialsystem der Länder bedeutet, dass die eine Hälfte der Bevölkerung die andere Hälfte unterstützt, die aufgrund von Krankheit, unklugem Lebensstil und schlechten Nerven in ein Elend mit schrecklichen Folgen gestürzt ist: Alkoholismus, Drogensucht, Nervenkrankheiten, etc.

Die Kinder sind schulumüde, sie bekommen einen schlechten Start ins Leben und eine schlechte Moral.

All das könnte sich komplett ändern.

Wenn die Familie beginnt, nach den Gesetzen der Natur zu leben, haben die Kinder eine harmonische Kindheit. Der Aufwand für die Versorgung anderer Menschen wird minimiert, wenn *alle* anfangen, gesund zu leben.

Jedes Haus kann ein Gesundheitszentrum werden

„Die Steuern können gesenkt werden.

Ergebnis: Mehr Geld für die einzelne Familie.

Was ich vorschlage, ist *nicht* unüberwindbar.
Jedes Haus kann zu einem Gesundheitszentrum werden.
Jedes Land kann ein Musterland für den Rest der Welt werden.
Die Menschen können wirklich anfangen, sich zu entwickeln.
Diese Visionen der Zukunft sind keine Utopie.
Das ist alles im Bereich des Möglichen.
Wir *müssen* jetzt loslegen“,

sagt Alma Nissen.

Spiel über die Heilung von Alma Nissen

Ein dänischer Arzt in Aarhus Stiftstidende 1. November 1980 (Auszug):

Ich habe eine hausgemachte Theorie darüber, warum Alma Nissens Kur bei fast allen Formen von Arthritis und auch bei Morbus Bechterew – einer Krankheit, die totale Steifheit in Rücken und Nacken verursacht – bei Asthma, chronischer Bronchitis, Migräne und Schuppenflechte funktioniert.

Bei meinen Besuchen bei Alma Nissen – insgesamt einen Monat – habe ich gesehen, dass es den Menschen jeden Tag besser geht, und ich habe mit ehemaligen Patienten gesprochen, die sich immer noch erholen.

Es ist klar, dass beschädigter Gelenkknorpel nicht wiederhergestellt werden kann, aber die Gelenke werden oft beweglich und schmerzfrei. Nicht jeder wird gesund, aber jeder wird besser.

Niemand kennt die Ursache von Arthritis, aber meine – und Alma Nissens – Theorie ist, dass Fleischesser Fäulnisbakterien in ihren Därmen haben, darunter Clostridium.

Die Kur von Alma Nissen funktioniert so, dass der Knoblauch die Fäulnisbakterien abtötet, was bedeutet, dass das Zellgift nach und nach verschwindet und der Abwehrmechanismus allmählich wiederhergestellt wird.

Die Kartoffelsuppe ist stark basisch und hilft, die in den Gelenken abgelagerten sauren Salze zu neutralisieren und aufzulösen.

Indem du dich nach der Diät weiterhin vegetarisch ernährst – am besten roh – vermeidest du die Bildung von Fäulnisbakterien und hältst die Krankheit in Schach, selbst wenn du dafür prädisponiert bist.

Wenn du wieder anfängst, Fleisch zu essen, bricht die Krankheit schnell wieder aus.

Wir reden hier nicht über Naturmedizin im eigentlichen Sinne, sondern über eine gesunde Lebensweise.

Mein Arzt findet es fantastisch

Eine der ehemaligen Patientinnen von Alma Nissen, Helena Johansso Sjuntorp aus Schweden, schreibt über ihren Aufenthalt in Brandal und die Zeit nach ihrer Rückkehr nach Hause (gekürzt):

Nach einer Schwangerschaft und einer anschließenden Grippe bekam ich Gicht, die von Tag zu Tag schlimmer wurde, so dass ich schließlich meinen Mann bitten musste, mir beim Anziehen, Haare bürsten usw. zu helfen.

Es war zum Beispiel unmöglich, die Treppe hoch und runter zu gehen. Als ich zu Alma Nissen kam, sagte sie: „Setz dich hin, ich nehme dir die Schmerzen weg.“ Sie begann, meine Ohren zu massieren, bis der Arthritisschmerz verschwand. Was für eine Erleichterung.

Ich fing an zu fasten. Ich habe Knoblauch gegessen und Kartoffelwasser getrunken.

Drei Tage später fühlte ich mich so gut, dass ich einen langen Spaziergang machen konnte. Und ich konnte Treppen hoch und runter gehen.

Nach 14 Tagen Fasten ging es mir besser, und jetzt bin ich völlig frei, aber ich faste zweimal im Jahr. Niemand kann mir ansehen, dass ich so krank bin, dass ich Rheuma habe.

Mein Arzt findet es erstaunlich, dass ich nach der Umstellung meiner Ernährung so gesund geworden bin. Was Alma für mich getan hat, ist also fast unbeschreiblich. Ich bin so dankbar für ihre Hilfe und Unterstützung, auch nachdem ich von Brandal nach Hause kam.

Alma Nissen ist eine erstaunliche Person.

Es ist gut, dass es jemanden gibt, der die Arbeit versteht, die sie für uns alle leistet, die krank sind.

Viel Glück mit dem Buch.

Helena Johansson
Box 22120
46021 Sjuntorp 2
Schweden

Der Arzt war beeindruckt

Ein weiterer Patient, mit dem ich im Zusammenhang mit der Arbeit an dem Buch über Alma Nissen in Kontakt gekommen bin, ist Torsten Atterbom, Särö:

Torsten Atterbom schreibt, unter anderem!

Ich bin 41 Jahre alt. Bevor ich im Januar 1979 an Asthma erkrankte, war ich gesund und fit. Unter anderem hatte ich den sehr anspruchsvollen Nijmegen-Marsch in Holland mehrmals mit der schwedischen Home Guard absolviert.

Wegen meines Asthmas war ich bei mehreren Ärzten. Das Ergebnis war, dass ich Medikamente einnahm, darunter Kortison in Tablettenform, als Injektion und als Spray. Die Medikamente beseitigten das Asthma nicht, sondern linderten die Symptome nur vorübergehend.

Dann beschloss ich, Alma Nissen in Brandal zu besuchen, wo ich an der Trinkkur teilnahm und Knoblauch bekam. Die Ergebnisse waren hervorragend. Nach der ersten Fastenwoche war ich völlig frei von Medikamenten. Was für eine Erleichterung! Im Wald spazieren gehen zu können, ohne Sprays oder Tabletten zu benutzen!

In letzter Zeit hat mich meine Arbeit dazu gezwungen, nicht-vegetarische Lebensmittel zu essen. **Dann kehrt das Asthma unaufhaltsam zurück.** Aber in solchen Fällen nehme ich zu Hause eine „Alma-Kur“ für 4–5 Tage und dann bin ich wieder gesund. Für mich ist das der absolute Beweis, dass die Methode von Alma Nissen die richtige ist.

Ich habe einem Arzt in einer der größten Allergiekliniken Schwedens von meinen Ergebnissen erzählt (zum Glück gibt es einige Ärzte, die sich für alternative Methoden interessieren). Und dieser Arzt war beeindruckt von den Ergebnissen, die ich nach meinem Aufenthalt bei Alma Nissen vorweisen konnte.

Übrigens ist Alma Nissen selbst der lebende Beweis dafür, dass ihre Methoden richtig sind.

Mit freundlichen Grüßen
Torsten Atterbom S-430 40
Särö, Schweden

Aus dem Gästebuch von Alma Nissen

Alma Nissen und Brandal Helsehjem sind eine Oase für Tausende von Menschen. Die unzähligen Samen, die hier gesät wurden, werden keimen und Früchte tragen. Alma – du hast mir die Inspiration und die Kraft gegeben, in meinem Alltag weiterzumachen.

LS, Fredrikstad, Norwegen

Dank Alma Nissens liebevoller Pflege und Heilung ist mein Knöchel, der 54 Jahre lang steif war, jetzt völlig beweglich und schmerzfrei.

A.R., Klampenborg, Dänemark

In Brandal wurde ich von der Krankheit, an der ich litt, befreit. Aber gleichzeitig wurde auch meine Seele geheilt. Das war für mich das wichtigste Ergebnis.

G.H., Järna, Schweden

Diese Schrift ist hoffentlich lesbar. Vor vierzehn Tagen konnte ich noch gar nicht schreiben. Das ist ein klarer Beweis dafür, dass du – Alma – mit deiner Heilung Wunder bewirken kannst.

H.C., Højbjerg, Dänemark

Als ich im Brandal Gesundheitszentrum ankam, litt ich an Colitis ulcerosa, einer Entzündung mit Geschwüren im Dickdarm. Der Durchfall hörte an meinem fünften Tag in Brandal auf. Jetzt fühle ich mich stärker als je zuvor.

HA, Strängnäs, Schweden

Ich habe 6 Jahre lang 25.000 – fünfundzwanzigtausend – Tabletten gegen Gicht genommen. *Alma Nissen verbrachte 19 Kurtage, um die Gicht zu überwinden.*

S.K., Stockholm, Schweden

Ich erinnere mich noch genau daran, wie Alma Nissen von Zimmer zu Zimmer ging, um nach den Patienten zu sehen. Ihr freundlicher, entschlossener Tonfall, ein Lob hier und eine kleine Schelte dort. Aber immer mit einem Lächeln in ihren Augen. Immer bereit zu trösten und zu verstehen.

Ø., Tolne, Dänemark

Ich verlasse Brandal mit meinen Gallensteinen in einer Tüte. Schmerzfrei und glücklich. Es ist einfach wunderbar.

A.J., Norrképing, Schweden

Es ist wie ein Traum. Ich glaube nicht, dass es wahr ist. Nach 11 Tagen Fasten mit Alma Nissen bin ich von Asthma.

B.M., Nässjö, Schweden, befreit worden.

Ich bin aus den USA zu deinem schönen Brandal, Alma, gereist. Ich habe Arthritis, habe sie seit fast 5 Jahren und habe bis zu 16 Albyl pro Tag eingenommen. Nach 12 Tagen Fasten habe ich meine Lebensfreude und Kraft zurück.

U.A.K., Easton, USA

Als ich nach Brandal kam, wartete ich wegen chronischer Arthritis auf eine Hüftoperation, obwohl ich erst 24 Jahre alt bin. Nach 13 Tagen im Brandal Gesundheitszentrum kann ich mich jetzt schmerzfrei bewegen. Ich kann mich selbst anziehen und die Treppe hoch und runter gehen, was vorher unmöglich war.

Mir fehlen die Worte, um zu beschreiben, wie es sich anfühlt.

A.K., Västerås, Schweden

Ich hatte Gallensteinschmerzen, Herzprobleme und hohen Blutdruck. Heute sind die Probleme gelöst. Ich habe 8 kg abgenommen und bin von einer Reihe von Gallensteinen befreit worden, von denen 5 so groß sind wie eine Haselnuss.

P.N., Sundsvall, Schweden

Ich bin von meinen Gallensteinen befreit worden und mein Blutdruck ist jetzt normal. Die Harnwegsinfektion meiner Frau, unter der sie seit mehreren Jahren litt, ist vollständig verschwunden. All das kam durch Alma Nissen.

LE, Saltsjöbaden, Schweden

Ich leide seit 14 Jahren an Bronchitis und Asthma. Im Laufe der Jahre habe ich alle möglichen Sprays, Tabletten und in den letzten vier Jahren auch Kortison ausprobiert.

Während acht Tagen im Brandal Gesundheitszentrum wurde ich medikamentenfrei und nach 24 Tagen Fasten bin ich frei von Asthma und habe 17 kg abgenommen.

M.H., Charlottenlund, Dänemark

Ich kam in Brandal Helsehjem mit steifen, angespannten und schmerzenden Muskeln von der Ferse bis zum Hintern an. Meine Knöchel, Handgelenke und Schultergelenke waren steif. Nach einem 23-tägigen Aufenthalt, davon 18 Tage Fasten, sind die Muskeln so weich und elastisch wie vor 25 Jahren.

T.K., Gandrup, Dänemark

Es ist erstaunlich, dass man sich in nur 14 Tagen von Rheuma erholen kann.

B.K., Herning, Dänemark

Als wir in Brandal ankamen, litten wir an Harnwegsinfektionen, Migräne, Rheuma und Ohrenentzündungen. Auf unserer Rückreise waren wir frei von diesen Beschwerden. Sie sind gut in den Wald gekommen.

E. und B. Swalander, Schweden

Ich habe Loxapac, Valium, Tryptizol, Stemetil, Lasix, Librium, Paraflex und viele andere Medikamente genommen, bevor ich zum Brandal Gesundheitszentrum kam.

Zu Beginn der Fastenzeit war es sehr schwierig. Ich war krank, aber ich sah Alma jeden Tag als Vorbild. *Alma inspirierte mich, nicht aufzugeben.* In meinem Herzen dachte ich: Wenn Alma es geschafft hat, dann werde ich es auch schaffen. Ich verließ Brandal 6½ kg leichter. Jetzt kann ich schlafen, jetzt kann ich arbeiten, und jetzt habe ich keine Schmerzen mehr.

E.K., Fjällbacka, Schweden

Wer hätte gedacht, dass es so eine Oase in dieser kalten Welt gibt? Ich wünschte, die medizinische Wissenschaft könnte bald – sehr bald – die Augenbinde von ihren Augen nehmen.

G.L., Visingsö, Schweden

Alma-Nissen-Zitate

Wir wurden nach dem Ebenbild Gottes geschaffen, um die Erde zu beherrschen und zu bewahren.

Herr, wir haben das auf eine sehr unkluge Weise getan.

Aber die Erde bewahren – das haben wir völlig falsch verstanden.

Die Luft, das Wasser und der Boden sind verschmutzt und vergiftet.

*Die Fische liegen tot am Strand.
Die Seen sind durch und durch sauer.
Wir müssen diesem Wahnsinn Einhalt gebieten!
Jeder sollte das Schönste, Beste, Größte, Meiste und Sofortige teilen!
Es sind spitze Ellenbogen und rohe Kraft, die die Menschen zunehmend dominieren.
So kann es nicht weitergehen.
Wir müssen zur Natur zurückkehren.*

Gicht kostet die Gesellschaft jedes Jahr Millionen von Kronen, ganz zu schweigen von all den Leiden. Jetzt ist es an der Zeit zu erkennen, dass wir uns wirklich anstrengen müssen. Und zwar sofort. Wir müssen den Löffel in eine andere Hand nehmen.

*Die Glut der Unzufriedenheit entfacht das Feuer der Rebellion.
Gesundheit ist unser größtes, unser einziges wirkliches Kapital.*

*Was du heute isst, bist du morgen.
Wir sind für lebendiges Essen. Es lässt deine Wangen erröten, deine Augen leuchten und du willst tanzen und Spaß haben.*

*Ich hätte nie gedacht, dass ich nach dem Tag, an dem ich anfang, nach den Gesetzen der Natur zu leben, so tiefgründig sein würde wie jetzt.
Jetzt ist es an der Zeit, die Menschen darüber zu informieren, dass die normale Krankheitsbehandlung nicht fortgesetzt werden kann.
Ich sage das im Namen der leidenden Menschheit.
Und ich werde nicht still bleiben, solange ich lebe!*

Ende des Buches.

* * *



In dem Buch Alma Nissen: Gigtens riddle er løst (1981) beschrieb die Autorin, wie die dänische Gesundheitspionierin 40 Jahre lang mit einer strengen Ernährungstherapie vor allem Arthritis-

Patienten aus ihrem Behandlungszentrum in Schweden geholfen hat.

Alma Nissen ist letztes Jahr im Alter von 94 Jahren gestorben. Das neue Buch basiert auf einem Interview, das die Autorin mit ihr an ihrem 91. Geburtstag führte. In einer sehr ungewöhnlichen Form spricht A. N. darüber, wie sie mit der Technik experimentierte und diese weiterentwickelte. Sie verwendete die alten Hausmittel seiner Mutter und gründete in relativ spätem Alter sein eigenes Heilbad.

Ihr Berufsleben war voll von dankbaren Patienten und anfeindenden Ärzten, und erst nach ihrem Tod haben norwegische und schwedische wissenschaftliche Studien ihre Theorien teilweise bestätigt.

Das Buch fügt dem Behandlungsprofil des vorherigen Buches wenig Neues hinzu, aber es ist sowohl unterhaltsam als auch kraftvoll, A. N. frei von der Leber weg sprechen zu hören. Eine Überarbeitung ihres Redeflusses hätte jedoch ihre Gesundheitskonzepte und ihren Lebensweg verdeutlicht und die schlimmsten Wiederholungen vermieden. Aber das Buch ist in erster Linie ein leicht gezeichnetes, sehr populäres Porträt einer leidenschaftlichen Frau mit einer bemerkenswerten Arbeitsfähigkeit, Selbstvertrauen und Ergebnissen.



„Und das ist wahrscheinlich der Grund, warum ich heute 92 Jahre alt bin und immer noch Brandal Helsehjem südlich von Stockholm leite“, sagt Alma Nissen, die als die Grand Old Lady des Gesundheitswesens bezeichnet wird.

„Ich nenne Knoblauch das Penicillin der Natur, denn ich habe noch nie eine Infektion gesehen, die dem Kontakt mit Knoblauch widerstehen konnte. Die Bakterien fallen wie Zapfen, wenn sie auf den Knoblauch treffen >. Mit dieser Begegnung haben die Bakterien nicht gerechnet. Aber das ist eine Überraschung für alle Bakterien hier im Brandal Gesundheitszentrum südlich von Stockholm.“

Diese Worte stammen von der 92-jährigen gebürtigen Dänin Alma Nissen, die seit 35 Jahren Leiterin eines Gesundheitszentrums in Pershagen bei Södertälje in Schweden ist.

Trotz ihrer 92 Jahre arbeitet Alma Nissen von frühmorgens bis spätabends, um den Gästen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Knoblauch und Kartoffelwasser ist der Hauptbestandteil ihrer Kur, die sie zur Behandlung von Krankheiten wie Arthritis, Schuppenflechte, Migräne, Asthma und

Ekzemen einsetzt.

Eine Art Fastendiät

„Meine Kartoffelwasserdiät ist eine Art Fastendiät“, sagt Alma Nissen.

„Die Patienten trinken dreimal am Tag etwa einen Liter Kartoffelwasser. Wir verwenden 1 Kilo biologisch-dynamisch angebaute Kartoffeln, die mit der Schale in sehr dünne Scheiben geschnitten werden – zusammen mit Zwiebeln, Petersilie, Lauch und Sellerieköpfen. Die Suppe kocht eine Stunde lang und wird dann abgeseiht. So entsteht eine herrliche Kartoffelsuppe, die einfach ist.

Während man die Kartoffelsuppe trinkt, wird roher Knoblauch mit kleinen Apfelstückchen gegessen. Dazu ein oder zwei Gläser Leinsamen, die dem Brennen der Schleimhäute durch den Knoblauch entgegenwirken.

Ich schätze Knoblauch sehr, sowohl bei der Behandlung von Patienten als auch für den persönlichen Gebrauch. Die Tatsache, dass Knoblauch auch dazu führt, dass man zum Beispiel in einem Zugabteil alleine sitzt, muss man mit Humor nehmen.

Leider stimmt es, dass es eine Weile dauert, bis sich die Menschen an den Geruch von Knoblauch gewöhnen.“

Der Geruch des „Penicillins der Natur“

„Das Problem wird gelöst, wenn alle anfangen, Knoblauch zu essen. Und genau das tun alle hier bei Brandal Helsehjem. Hier genießen wir den herrlichen Duft des ‚Penicillins der Natur‘“, lächelt Alma Nissen.

Hunderte von Jahren Erfahrung haben gezeigt, dass Knoblauch eines der besten natürlichen Heilmittel ist, die wir haben. Er fördert den Appetit und die Verdauung und ist außerdem bakterientötend.

Wir haben Knoblauch bei Blasen-, Prostata-, Eierstock- und Nasennebenhöhlenentzündungen sowie bei Infektionen in der Kieferhöhle, der Stirnhöhle und den Ohren eingesetzt. Ja, wir haben die Erfahrung gemacht, dass alle Infektionen in geschlossenen Höhlen durch Knoblauch beeinflusst werden können.

Viele Patientinnen und Patienten kommen mit Beingeschwüren zu mir, an denen sie schon lange leiden, ohne dass sie mit herkömmlichen Mitteln geheilt werden können. Meine Vorgehensweise bei Beingeschwüren ist zum Beispiel sehr einfach: Ich nehme ein Medikamentenglas mit einem Schraubverschluss. Ich fülle ein Drittel des Glases mit gepresstem Knoblauch und die anderen zwei Drittel mit kaltgepresstem Öl. Den Inhalt des Glases verwende ich, um eine Kompresse zu befeuchten, die ich auf die Wunde lege.

In dem Moment, in dem ich diese mit Knoblauchöl getränkte Kompresse anlege, stoppt das Staphylokokken-Zellwachstum. Dann haben die Hautzellen ihre große Chance und die Wunde heilt von den Rändern her.“

Wie viel Knoblauch isst du selbst täglich, Alma Nissen?

„Das ist eine ganze Menge. Bei jeder Gelegenheit schnappe ich mir im Vorbeigehen einen Knoblauch! Ich habe ein Verlangen nach Knoblauch, so wie viele Kinder ein Verlangen nach Süßigkeiten haben.

Im Durchschnitt esse ich etwa 10 Knoblauchzehen pro Tag. Das bedeutet, dass ich immer frei von Erkältungen und Halsentzündungen bin.

Und hier ist etwas Interessantes:

Ich habe eine Theorie, dass Knoblauch die Verkalkung aufhebt. Seit ich Knoblauch esse, Kartoffelwasser trinke und mich vegetarisch ernähre, kann ich mich an meine früheste Kindheit

zurückerinnern. – Das ist fantastisch!

Als ich 50 war, fühlte ich mich, als wäre ich 90. Jetzt bin ich 92, aber ich fühle mich, als wäre ich 50. Die Dinge entwickeln sich also in die richtige Richtung!

Das ist auch dem Knoblauch und dem Kartoffelwasser zu verdanken.“

Die Migräne verschwand

„Ich hatte viele Jahre lang Migräne“, sagt Alma Nissen. „Als die Migräne einsetzte, hatte ich keine andere Wahl, als so schnell wie möglich zum Arzt zu gehen, und dann bekam ich eine Spritze... Der Schmerz pochte im Takt mit meinem Puls. Da kam mir der Gedanke, dass es sich um eine kleine beginnende Verkalkung im Gehirn handeln könnte.

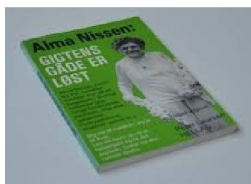
Wenn die Verengung der Blutzufuhr zum Gehirn auf eine Verkalkung zurückzuführen war, dann handelte es sich vielleicht um dieselbe Art von Verkalkung, die auch meine Zähne befallen hatte, dachte ich.

Damals ging ich oft zum Zahnarzt und ließ mir ein paar Mal im Jahr den Zahnstein entfernen. Aber nachdem ich angefangen hatte, mich basisch und mineralstoffreich zu ernähren und Knoblauch zu essen – und Kartoffelwasser zu trinken – war der Zahnstein weg. Und gleichzeitig verschwanden meine Migräneanfälle. Wenn Zahnstein und Migräne verschwinden können, dann können vielleicht auch Gehirn-, Herz- und Arterienverkalkung verschwinden. Ich glaube schon!“

„Anstelle des Begriffs ‚Krankheiten‘ würde ich lieber den Begriff ‚Lebensstilfehler‘ verwenden.

Es ist nicht nur die Ernährung, die falsch ist. Es ist auch die Art, wie wir leben. Das stressige Leben, das wir führen.

Wir müssen uns ausreichend bewegen, ausreichend ausruhen und ganz allgemein ein vernünftiges Leben führen und nicht die Nacht zum Tag machen. Der moderne Mensch steigt aus dem Bett, setzt sich auf seinen Stuhl und stopft sich mit allem voll, was in Reichweite ist: Kaffee, Speck, Eier, süße Marmeladen und jede Menge weißer Zucker. Glaubt irgendjemand, dass man damit einem Zellstaat dienen kann? – Nicht wirklich!



Dann setzt du dich in ein Auto und sitzt dort Kilometer um Kilometer, gehst zu einem Bürostuhl und sitzt mehrere Stunden, gehst ein paar Schritte und setzt dich an einen Tisch und isst etwas, das du nicht haben musst : Fleisch, Eier, Fett und trinkt Bier und Kaffee, gehst oft zurück auf den Bürostuhl, fährst mit dem Auto nach Hause, setzt dich wieder an einen gut gedeckten Tisch mit allem, was du nicht brauchst, und setzt dich dann vor den Fernseher, nur um ein paar Stunden später bei geschlossenen Fenstern ins Bett zu fallen ...Wer glaubt, dass man mit dieser Art von Lebensstil auf Dauer gesund bleiben kann, der irrt.“

Schule des Lebens ...

Was ist dein Hintergrund, um Managerin von Brandal Helsehjem zu werden, Alma Nissen?

„Ja, ich habe die ‚Schule des Lebens‘ besucht. Und ich habe von der Natur gelernt. Außerdem hatte ich eine weise Mutter, die sich der positiven Wirkung von Kartoffelwasser auf Arthritis bewusst war. | [Quelle](#) | [mehr](#) |

Peter Laursens Dokumentarfilm von 1989 über die 92-jährige Alma Nissen aus Sønder Omme, deren Gesundheitsideen sich in Dänemark nie durchsetzten, die sie aber im Brandal Helsehjem in Schweden ein Leben lang praktizierte wo sie vielen Arthritis-Patienten half. Knoblauch-Kartoffelwasser-Kur

<https://www.youtube.com/watch?v=HitFUoir-tQ>

