

Blätter und Blattgemüse und keinerlei Obst oder Getreide (auch nicht gekeimt) esse.



Mit der Zeit fand ich auch heraus, dass viele Menschen ähnlich wie ich eine Fruchtzuckerunverträglichkeit haben (z.B. in Europa bis zu 50%), mit Früchten wirklich Probleme bekommen.

### Bleivergiftung

Als dann im Jahre 2002 plötzlich eine neue schwere Krankheit bei mir ausbrach, die mich wieder bis an den Rand des Todes gebracht hatte und die sich später als schwere Bleivergiftung herauskristallisierte, hatte, hat die Vitalkosternährung leider nicht so viel ausrichten können. Es entwickelte sich trotz Frischkost neben einer hartnäckigen Verstopfung, schwere Müdigkeit, Atemnot, Leberentzündung, Bein thrombosen, Bindegewebeauflösung, Depressionen und Bauchspeicheldrüsenschäden sogar eine Sprachstörung.

Und ich konnte zwei Jahre lang keine Vorträge mehr halten. Das war wie bei einem Schlaganfall. Erst die Entgiftung mit neuartigen Substanzen, welche auch in das Gehirn gelangen, haben mir meine Sprache und

meine Leistungsfähigkeit fast wieder zurückgegeben. Das Dumme ist nur, dass diese Belastungen nicht spurlos an mir vorüber gegangen sind. Ich bin in dieser Zeit um Jahre vorgealtert und auch auf vieles empfindlicher geworden.

### Die Sicht hinter die Kulissen

Außerdem reichten die Erlebnisse, welche ich in der Politik und in der Korrespondenz mit dem Bundesgesundheitsministerium gemacht habe, aus, um ein Leben lang Alpträume zu haben. Das zu verarbeiten, ist nicht einfach. Aber ich kann Dir sagen und das ist aus meiner Sicht hinter die Kulissen ernst gemeint, dass Regierungen und Industriekonzerne brutal ihre Interessen durchsetzen, auch wenn dabei Millionen von Menschen lebenslang geschädigt oder sogar getötet werden.

Übrigens ist mir heute noch nicht klar, woher diese Bleivergiftung (350fach erhöht) kam. Ich hatte für viel Geld alles analysieren lassen, wie Nahrung, Wasser, Arbeitsplatz etc.

### Mängel durch zuviel Obst

Der häufigste Fehler meiner Patienten, darunter sind auch viele Vitalkostler, ist, dass sie zuviel Obst und Nüsse konsumieren oder die Kombinationen unglücklich wählen. Das Weglassen von Obst bringt vielen eine dramatische Verbesserung der Energie, mehr Wärme und auch Gewichtszunahme. Viele haben auch Mängel an Vitaminen und Spurenelementen. Die Depots müssen wieder aufgefüllt werden und gleichzeitig müssen die Zellen entgiftet werden. Dann sind die Erfolge genial.

### 5. Die Wurzel:

Du bist selbst Sportler und nimmst an Wettkämpfen teil. Inwieweit hat Dich die Vitalkost dabei unterstützt und bestärkt?

Daneben betreust Du auch noch eine Reihe anderer Sportler, denen Du auch die Vitalkost empfohlen hast. Welcher Sportler, den Du zur Vitalkost gebracht hast, ist bisher der erfolgreichste? Willst Du die Person kurz vorstellen und erzählen, wann sie zur Vitalkost gekommen ist und was sich bei ihr verändert hat?

### Dr. Joachim Mutter:

Also, schon 1988 nach der Ernährungsumstellung konnte ich feststellen, dass ich sportlich besser wurde und mit sehr wenig Training mit anderen Leistungssportlern mithalten konnte, die viermal mehr Trainingsaufwand betrieben als ich. Das hat mich motiviert.

Du musst Dir vorstellen, seit dem Zusammenbruch im Jahre 1984 (Amalgamvergiftung) bis zur Ernährungsumstellung 1988 konnte ich keinen Sport mehr machen, hab es immer wieder versucht, aber bin dann im Wald bewusstlos geworden, hatte taube Füße und Lähmungserscheinungen und bekam keine Luft.

1988 zog ich in ein Studentenwohnheim. Dort versuchte ich meine abenteuerliche Ernährungsweise damit zu erklären, dass ich allergisch auf Gekochtes bin. Das wurde voll akzeptiert. Die ganze nervige Diskutiererei um die spezielle Ernährung fiel dann einfach weg.

Ein ägyptischer Student, der bei mir auf dem Stockwerk wohnte und täglich den Fluss Dreisam hoch und wieder runter gejoggt ist, hat mich dann mal gefragt, ob ich mitkommen möchte. Ich hatte aber Angst, wieder bewusstlos zu werden, hab es dann aber trotzdem probiert. Und das war wie ein Wunder. Während der trainierte Ägypter geschnaufft und geschwitzt hatte wie eine Lokomotive, bin ich locker neben ihm her gerannt und hätte deutlich schneller laufen können. Das war ein Schlüsselerlebnis.

### Leistungssport

Mittlerweile betreue ich neben Kranken und Schwerkranken eben auch Leistungssportler:

Das Programm, das ein Leistungssportler von mir bekommt, unterscheidet sich praktisch nicht von dem Programm, das meine Krebskranken, Alzheimerkranken, Multiple Sklerose-Patienten, Parkinsonkranken, Autisten, Rheumakranken oder Herz-Kreislaufkranken und ALS-Kranken bekommen.

Ich versuche bei allen mit natürlichen Präparaten und Ernährungsumstellung sowie Entgiftung die natürliche Leistungsfähigkeit der Kranken und eben der Sportler zu steigern, also legales Doping einzusetzen. Das kann ich mit Laboranalysen überwachen, da es einige Parameter gibt, die anzeigen, wie der Körper effizient Energie erzeugt. Und so zeigen bisher alle Sportler recht bald deutlich bessere Leistungen. Ich kann einige Turner, Läufer oder Radfahrer nennen.

### Gold bei Olympischen Spielen

Am erfolgreichsten war bisher die Radsportlerin Sabine Spitz, die ich seit April 2008 betreue und die dann prompt Gold bei den Olympischen Spielen in Peking gewonnen hat und Weltranglistenerte 2008 mit einem komfortablen Vorsprung zur Weltspitze geworden ist. Sie hat die Ernährung zwar nicht auf



Sabine Spitz

100% Vitalkost umgestellt, aber sie hat vieles umgesetzt. Meine Ernährungsempfehlungen sind auf den metabolischen Typ jedes Einzelnen angepasst. Sabine Spitz ist eindeutig ein Proteintyp, d.h. sie benötigt mehr Fett und Eiweiß als andere, dafür tut es ihr gut, wenn sie die Kohlenhydrate reduziert.

Sie hat aber vor Jahren folgenschwere Verletzungen erlitten. Es ist erstaunlich, dass sie trotz dieser Handicaps überhaupt Radrennen fahren konnte und dann auch noch Gold holte.

### 6. Die Wurzel:

Welche Vorteile und Nachteile ergeben sich im Sport bei Umstellung auf vegetarische Ernährung, welche Vor- und Nachteile bei Umstellung auf vegane Kost und bei Umstellung auf Vitalkost Deiner Meinung?

### Dr. Joachim Mutter:

Wie gesagt, kann eine Früchte betonte Kost zu Gewichts- und Energieverlust führen. Wenn Zahnmetalle im Mund sind, lösen die Säuren auch vermehrt giftige Schwermetalle heraus und es kann zu einer stärkeren Metallvergiftung kommen. Ein von mir betreuter Rohkostler (noch mit Amalgam- und Goldfüllungen ausgestattet), vorher Leistungssportler, hat sich erst durch