

Aprikosenkerne, bitter

Der regelmäßige Verzehr von frischen oder getrockneten Aprikosen **und vor allem von Aprikosenkernen (auch Aprikosenmandeln genannt)** ist ein guter Beitrag für unsere Gesundheit.

In Zentralasien, im Orient, wie auch bei der Hunza-Bevölkerung im Norden von Pakistan, gehören „wilde Aprikosen“ und deren bittere Kerne zur täglichen Speise. Auch milchsauer fermentierte Gemüse und der berühmte **milchfreie Wasserkefir auf der Basis von Feigen und Zitronen** (Schale und Fruchtfleisch) gehören dazu. Vom legendären Volk der Hunza wird seit Jahrzehnten berichtet, dass dort überdurchschnittlich viele Menschen in bester Gesundheit alt werden.

Aprikosen und deren bittere Kerne enthalten eine überdurchschnittlich große Vielfalt an Vitalstoffen in einer fast einmaligen Kombination. **Die harte Schale des Aprikosenkerns enthält das für die Zellatmung wichtige Vitamin B15 und der innere weiche Kern das so genannte Vitamin B17, auch Amygdalin oder Laetrile genannt.**

Es gibt sehr viele Aprikosenarten, von klein bis groß, von süß bis sauer, von früh bis spät reifende.

Auch hier gilt: Die schönsten sind nicht unbedingt die besten. Es gibt Aprikosensorten, die von der Größe und vom Erscheinungsbild her völlig unscheinbar, aber geschmacklich hervorragend sind.

Obwohl Aprikosen hervorragend schmecken und sehr gesund sind, spielen sie im westeuropäischen Obstanbau nur eine untergeordnete Rolle. Der Aprikosenbaum liebt trockene, warme Regionen und ist sehr anfällig gegen Krankheiten. In Mitteleuropa ist der Aprikosenanbau stets durch das im Vergleich zu Zentralasien strenge Klima bedroht.

Frühe Blüte und später Frühjahrsfrost gefährden fast jedes Jahr die Ernte. Der wichtigste Produzent für Aprikosen, die in Mitteleuropa angeboten werden, ist die Türkei. Auch aus Usbekistan kommen gute Qualitäten.

Hoher Gesundheitswert der Aprikosen

Ernährungswissenschaftler und Völkerkundige, die sich für die Ernährung der extrem langlebigen Hunza interessierten, bemerkten den dortigen hohen Verbrauch an Aprikosen, Aprikosenkernen und deren Öl.

Aprikosen enthalten erstaunlich viel **Salicylsäure** und größere Mengen vom **Flavonoid Quercetin (Q10)**, welches bekannt ist als **hervorragender Fänger von freien Radikalen**.

Die **Salicylsäure wirkt antibakteriell und kann Krankheitskeime in Magen und Darm abtöten sowie Fäulnisbakterien stoppen.**

Kein Obst liefert soviel **Beta Carotin** und **Magnesium**. Forscher haben nachgewiesen, dass die **Retinsäure aus Aprikosen** und auch aus anderen, an Carotinoid reichen Gemüse- und Obstsorten **Leukemiezellen am unkontrollierten Wachstum hindert.**

Bereits drei Aprikosen (auch getrocknete) liefern die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin A.

Wichtig sind auch der **hohe Gehalt an Folsäure** (besonders wichtig während der Schwangerschaft sowie während und nach den Wechseljahren) und der **hohe Kaliumgehalt**.

Kalium ist besonders wichtig für die Regulation unseres Wasserhaushalts. Aprikosen und deren Kerne sind ausgesprochen basisch und sorgen deshalb für ein Gegengewicht zur überwiegend säuernden Reaktion der modernen Zivilisationskost.

Getrocknete Aprikosen und Aprikosenkerne sind reine **Bioaktivstoff-Pakete** mit einem fast fünfmal so hohen Nährstoffgehalt wie bei frischen Aprikosen. Die Kombination aus getrockneten Aprikosen und deren Kernen, wie sie auch in den ursprünglichen Herkunftsländern traditionell verzehrt wird, enthält eine einmalige

Kombination an gesundheitlich wertvollen und wichtigen Vitalstoffen, wie sie in dieser Form in keiner anderen Frucht und auch in keinem kommerziell hergestellten Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zu finden ist. Auf den regelmäßigen Verzehr von Aprikosen und Aprikosenkernen sollten Sie deshalb niemals verzichten, auch dann nicht, wenn Sie noch so gesund sind.

Getrocknete Aprikosen und Aprikoskerne (natürlich ungeschwefelt), auch in BIO-Qualität, erhalten Sie im guten Lebensmittelhandel, in Reformhäusern und Biomärkten.

Kalorienärmer gegenüber den rohen Aprikosenkernen ist das **teilentölte und fermentierte (enzymatisch aufgeschlossene) Aprikosenkern-Mehl**. Im Internet werden bereits sehr praktische Aprikosenkern-Ferment-Produkte angeboten. Durch die Fermentation ist das Aprikosenkernmehl reich an wichtigen Enzymen.

Günstig auch für alle, denen das tägliche Kauen der Kerne nicht mehr möglich ist oder die die ölhaltigen Kerne nicht so gut mit dem Magen vertragen.

Bittere und süße Aprikoskerne

Es gibt die süßen und die bitteren Aprikoskerne. Die süßen Kerne kommen aus den Früchten, die üblicherweise für den Frischmarkt oder in Konserven angeboten werden. Die bitteren Aprikoskerne dagegen kommen aus den kleinen, säuerlichen Wildaprikosen.

Im Juli werden die Früchte geerntet und getrocknet. Sobald die Hälfte der Trocknungszeit vorüber ist, wird der Stein von Hand aus den inzwischen weichen Früchten (bei süßen Aprikosen) gedrückt. Bei den sauren Wildaprikosen mit den bitteren Aprikosenkernen wird die Aprikose halbiert und der Stein herausgenommen. Dann werden die Aprikosensteine gesondert getrocknet, um so den eigentlichen Aprikosenkern zu erhalten.

Die Aprikoskerne werden aufwändig von Hand verlesen, damit möglichst kein Bruch und keine Stein- und Schalenanteile in die Verkaufsware gelangen. Aprikoskerne sind sehr aromatisch und werden überall in den ursprünglichen Aprikosengebieten Zentralasiens und im Orient für die tägliche Ernährung verwendet.

Enzymhaltige Lebensmittel, wie milchsauer fermentierte Gemüse oder der berühmte (milchfreie) Wasserkefir gehören in diesen Ländern ebenfalls zur täglichen Speise. Weil die Kombination mit Enzymen sinnvoll ist, gibt es inzwischen auch **fermentiertes (enzymatisch aufgeschlossenes), teilentöltes Mehl aus diesen Aprikosenkernen**. Es ist angenehm im Geschmack und erspart das ständige Kauen der Kerne. Diese hochwertige Ferment-Rohkost zählt deshalb zu den Mehrwert-Lebensmitteln. Durch die Fermentation entsteht eine lange Haltbarkeit. Aprikosenkernmehl ohne Fermentation kann häufig ranzig werden.

Wer bisher noch keine Aprikoskerne kennt und sich nichts darunter vorstellen kann: Sie haben eine erstaunliche Ähnlichkeit mit Mandeln – sowohl vom Aussehen (etwas kürzer, dafür dicker) als auch vom Geschmack (ein wenig herber) her. Die bitteren Aprikoskerne sind im Preis höher als die süßen.

Bitte beachten: Am Markt werden auch pakistanische, bittere (Hunza-) Aprikoskerne relativ billig angeboten. Diese Ware ist jedoch qualitativ wesentlich schlechter als die handverlesenen Kerne aus dem türkischen Hochland. Die Hunza-Kerne enthalten viel Bruch (wird schnell ranzig) und Verunreinigungen. Dagegen sind die türkischen bitteren Aprikoskerne frei von Verunreinigungen und enthalten kaum zerbrochene Kerne.

Das teilentölte und fermentierte (enzymatisch aufgeschlossene) Aprikosenkernmehl bleibt sehr lange haltbar. Durch die Fermentation wird die Oxydation (ranzig werden) verhindert und die Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe verbessert. Die enthaltenen Enzyme besitzen eine hohe Bioaktivität.

Enzyme und Aprikoskerne in der alternativen Krebstherapie

Aprikoskerne liefern viele Mineralstoffe und besonders viel Magnesium. Ganz besonders die bitteren Kerne enthalten hohe Konzentrationen des Stoffes Amygdalin (auch als Laetrile oder Vitamin B17 bekannt).

Amygdalin ist ein so genanntes cyanogenes Glykosid, das in Gegenwart von Wasser Blausäure abspaltet. Dieser Stoff wird verschiedentlich in der alternativen Krebsbehandlung eingesetzt. In den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts gab es Studien, die in Tierversuchen eine eindeutig belegte Wirkung aufwiesen.

Von der Schulmedizin wird eine therapeutische Wirkung bestritten, von einer Verwendung wird aufgrund der besagten Inhaltsstoffe und der vermeintlich daraus resultierenden Vergiftungsgefahr abgeraten.

Bei allen Kontakten zu Personen, die ein Tumorleiden haben und die bittere Aprikosenkerne als Nahrungsergänzung zu sich nehmen, ist uns bisher kein einziger Fall bekannt geworden, bei dem die betroffene Person über Übelkeit oder andere typische Vergiftungserscheinungen geklagt hätte.

Die Aprikosenkerne sollten zusammen mit frischen oder getrockneten (**und fermentierten**) Papayas oder mit frischen oder getrockneten Ananas gegessen werden, da die in diesen Früchten enthaltenen Enzyme Bestandteil des Wirkungsmechanismus sind. Ein ideales Lebensmittel ist auch das enzymhaltige (fermentierte) Aprikosenkernmehl. Besonders reich an Enzymen sind getrocknete und fermentierte (enzymatisch aufgeschlossene) Papayas und milchfreier Wasserkefir auf der Basis von Feigen.

Üblicherweise ist der Verzehr von Aprikosenkernen nur ein Teilaspekt der sinnvollen Ernährung bei einer alternativen oder komplementären Krebsbehandlung. Diese Lebensmittel sollten eingebunden sein in ein Bündel von therapeutischen Maßnahmen zur Stärkung und Mobilisierung des Immunsystems.

Hier einige Erfolg verheißende Ansätze zur Kombination:

- Orthomolekulartherapie
- Enzymtherapie
- aktive Fiebertherapie (nach Cooley)
- Entgiftung (Chlorella-Algen-Extrakt, Kräuterregulate, Einläufe, basische Abreibungen und Bäder)
- Öl- / Eiweißtherapie nach Dr. Budwig
- Focussanierung (besonders HNO-Bereich)
- Milchsäure-Ferment-Therapie (nach Dr. Kuhl), Wasserkefir, EM-Produkte (effektive Mikrobakterien) Enzyme.

Literatur

Phillip Day: Krebs – Stahl, Strahl, Chemo & Co.

Der englische Autor beschreibt, was bittere Aprikosenkerne bzw. das enthaltene Amygdalin (auch Laetrile oder Vitamin B17 genannt) mit Krebs zu tun haben. Er zeigt, basierend auf umfangreichen Recherchen, wie wichtige Erkenntnisse seit Jahrzehnten durch Lobby und kommerzielle Interessen unterdrückt und den Patienten vorenthalten werden. Phillip Day gibt in seinem Buch auch wertvolle Tipps zur Bedeutung der Ernährung und Lebensweise in Bezug auf ihre Bedeutung bei Krebs.

Aus dem Inhalt:

„Der Kampf gegen Krebs wurde vor 50 Jahren gewonnen. Wieso kämpfen wir dann immer noch weiter?“

„Phillip Day enthüllt die unvermindert anhaltenden medizinischen, politischen und wirtschaftlichen Skandale, die das Thema Krebs umgeben. Medizinische Experten kommen persönlich zu Wort und äußern sich zu den schlichten Fakten, die einer Behandlung zugrunde liegen.“

„Die Antwort auf diese und viele andere Fragen finden Sie in diesem Buch.....“

Informieren Sie sich hier umfassend über bittere Aprikosenkerne mit Ihrem Inhaltsstoff Amygdalin (Vitamin B17, Laetrile) und lesen Sie über das Märchen, man könnte sich mit dem maßvollen Verzehr von bitteren Aprikosenkernen vergiften.

Verschaffen Sie sich mit diesem Buch Orientierung, bevor Sie weit reichende Entscheidungen treffen.

G. Edward Griffin: Eine Welt ohne Krebs

Die Geschichte des Vitamin B17 und seine Unterdrückung

Aus dem Inhalt:

Wie kommt es überhaupt, dass trotz Milliarden an Forschungsgeldern weltweit ein wirklich erfolgreiches Krebsheilmittel noch nicht gefunden werden konnte – ja die Fachleute noch immer über die Natur der Krankheit rätseln?

Bereits jeder dritte stirbt heute an Krebs! Und jedem Betroffenen bleibt nichts anderes, als das Märtyrium einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie über sich ergehen zu lassen.

Woran liegt es, dass die Krebsrate in westlichen Industriestaaten ständig und rapide ansteigt, während es Völker auf der Erde gibt, bei denen Krebs bis auf den heutigen Tag unbekannt ist.

Edward Griffin enthüllt den größten Skandal des Pharma-Kartells.

Bittere Aprikosenkerne enthalten das cyanogene Glycosid Amygdalin auch als Vitamin B17 oder Laetrile bezeichnet. Laetrile (Vitamin B17) wird seit den 50er Jahren in der biologischen Krebstherapie eingesetzt.

Der regelmäßige Verzehr von getrockneten Aprikosen und von Aprikosenkernen ist vielleicht das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können! Aprikosenkerne enthalten viele Mineralstoffe, v.a. Magnesium. Bittere Aprikosenkerne haben einen hohen Gehalt an **Amygdalin (auch bekannt als Vitamin B17)**.

Seit Jahrhunderten ernähren sich die Hunza in Nordpakistan vorwiegend von Getreideprodukten aus dem vollen Korn und von Trockenfrüchten, insbesondere von Aprikosen und deren Kernen. Gemüse und milchsauer vergorene Produkte sind weitere Bestandteile des Hunza-Speisezettels. Auch das aus dem Aprikosenkern gewonnene **wertvolle Öl** wird beim täglichen Backen und Kochen verwendet. Forscher und Reisende, welche dieses Volk über lange Zeit studiert haben, berichten, dass bei den Hunza viele Menschen überdurchschnittlich alt werden. Krebs und andere chronische Erkrankungen sind bei den Hunza so gut wie unbekannt. Aprikosen und der Aprikosenkern enthalten eine **geballe Ladung Vitalstoffe**, einmalig in dieser optimalen Kombination.

Das sollten Sie wissen

Die Aprikose (*Prunus armeniaca*) stammt ursprünglich aus Zentralasien, vermutlich aus Nordchina. Wildarten finden sich noch in Afghanistan und Japan. Aus China gelangte die Aprikose nach Persien und Armenien, daher stammt auch ihr Name. Von den persischen Dichtern wurde die Aprikose als "Samen der Sonne" besungen. Alexander der Große brachte die Aprikose nach Südeuropa, erst im 16. Jahrhundert wurde die Aprikose auch in Nordeuropa kultiviert. Es gibt zig verschiedene Aprikosensorten, von klein bis groß, von süß bis sauer, früh aber auch spät reifende. Wie so oft sind die besten Aprikosensorten nicht unbedingt die, welche am tollsten aussehen. Es gibt Aprikosensorten, die von Größe und Erscheinungsbild völlig unscheinbar, aber die geschmacklich hervorragend sind. Lassen Sie sich von Ihrem Fruchtspezialisten beraten. Obwohl die Aprikose ausgezeichnet schmeckt und ausgesprochen gesund ist, spielt sie im westeuropäischen Erwerbsobstanbau keine sehr große Rolle. Der Aprikosenbaum liebt trockene, warme Regionen und ist ziemlich anfällig gegen Krankheiten. In Mitteleuropa ist der Aprikosenanbau stets durch das Klima bedroht: Frühe Blüte und späte Frühjahrsfröste

gefährden fast jedes Jahr die Ernte. Der wichtigste Produzent für die Aprikosen, die in Europa auf den Markt gelangen, ist die Türkei.

Achtung! Es gibt bei Aprikosenkernen große Qualitätsunterschiede: Am Markt werden diverse Herkünfte angeboten. Teilweise handelt es sich dabei um qualitativ relativ schlechte Ware mit einem hohen Anteil zerbrochener Kerne und Fremdstoffen (Steinchen, Schalenreste ect.)

Teilweise wird im Internet behauptet auch die süßen Aprikosenkerne enthalten Amygdalin / Vitamin B17. Dies ist nicht zutreffend, **ausschließlich die bitteren Aprikosenkerne aus den kleinen säuerlichen Wildaprikosen** enthalten diese Substanz.

Angeblich seien bittere Aprikosenkerne bzw. Kerne von Steinobst bereits in geringen Mengen giftig, so die Meinung der Theoretiker vom Amt. Diese Ansicht können wir nicht bestätigen! Und zwar aus eigener Erfahrung sowie aus der Erfahrung vieler anderer Menschen, die seit Monaten und Jahren bittere Aprikosenkerne verzehren. Es kann als gesichert gelten dass die Kerne in der von Philipp Day vorgeschlagenen Menge kein gesundheitliches Risiko darstellen. Im Gegenteil, wir haben viele positive Berichte in diesem Zusammenhang vorliegen! Man kann also bei einem Versuch nur gewinnen.

Aprikosenkerne haben wie andere Nusskerne auch ein bestimmtes allergisches Potential, welches in seltenen Fällen zu Unverträglichkeiten führt. Sollte sich dies zeigen, muss entweder die Verzehrmenge verringert werden, oder man muss im schlimmsten Fall verzichten.

Gesundheitswert

Völkerkundler, wie der Kolonialarzt und Ernährungswissenschaftler Robert McCarrison, die sich für die Ernährung der extrem langlebigen Hunzas interessierten, bemerkten den dortigen hohen Konsum an Aprikosen, Aprikosenkernen und deren Öl. Aprikosen enthalten erstaunlich viel **Salizylsäure**, zusätzlich größere Mengen von dem **Flavonoid Quercetin (Q10)**, welches bekannt ist als hervorragender Fänger von freien Radikalen. Die Salizylsäure wirkt antibakteriell und kann **Krankheitskeime in Magen und Darm abtöten** sowie Fäulnisprozesse stoppen. Kein Obst liefert darüber hinaus soviel **Beta-Karotin und Magnesium**. Forscher haben nachgewiesen, dass die Retinsäure aus Aprikosen und auch aus anderen Carotinoid reichen Gemüse- und Obstsorten **Leukämiezellen** am unkontrollierten Wachstum hindert. Bereits drei Aprikosen liefern die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin A. Wichtig ist auch der hohe Gehalt an **Folsäure** (besonders wichtig in der Schwangerschaft) und der **hohe Kaliumgehalt**. Kalium ist besonders wichtig für die Regulation unseres Wasserhaushalts ist. Aprikosen und deren Kerne sind ausgesprochen **basisch** und sorgen deshalb für ein Gegengewicht zur überwiegend säuernden Reaktion der modernen Zivilisationskost.

Die getrockneten Aprikosen sind reine Bioaktivstoffpakete mit einem fast fünfmal so hohen Wirkstoffgehalt wie die frischen Aprikosen. Die Kombination aus getrockneten Aprikosen und Aprikosenkernen, wie Sie auch in den Herkunftsländern häufig üblich ist, enthält ein Paket an gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen, wie sie in dieser Form in keiner anderen Frucht und auch in keinem kommerziell hergestellten Nahrungsergänzungsmittel zu finden ist. **Auf den regelmäßigen Verzehr von Aprikosen und Aprikosenkernen sollte deshalb niemand verzichten, auch dann nicht, wenn er noch gesund ist.**

Der Aprikosenkern - Bittere Aprikosenkerne (B17) und süße Aprikosenkerne (B15):

Es gibt süße und bittere Aprikosenkerne. Die süßen Kerne kommen aus den Früchten, die auch für den Frischmarkt angeboten werden, die bitteren Aprikosenkerne dagegen kommen aus den kleinen säuerlichen Wildaprikosen. Im Juli werden die Früchte geerntet und getrocknet. Nach der halben Trocknungszeit wird bei den süßen Aprikosen der Stein mit der Hand aus den nun weichen Früchten gedrückt. Bei der sauren Wildsorte mit den bitteren Aprikosenkernen werden die Aprikosen halbiert und die Steine aus den Aprikosen herausgenommen. Anschließend werden die Aprikosensteine getrocknet und geknackt, um den eigentlichen Aprikosenkern zu gewinnen. Die Aprikosenkerne werden von Hand verlesen, damit möglichst kein Bruch oder keine Steinanteile in die Verkaufsware gelangen. Aprikosenkerne sind sehr aromatisch und sie werden überall in den ursprünglichen Aprikosengebieten für die Ernährung verwendet. Wer bisher noch keine Aprikosenkerne kennt und sich nichts darunter vorstellen kann: Sie haben frappierende Ähnlichkeit mit Mandeln - sei es vom Aussehen (etwas kürzer, dafür dicker), als auch vom Geschmack (etwas herber).

Aprikosenkerne liefern viele Mineralstoffe und besonders viel Magnesium. Insbesondere die **bitteren Kerne** enthalten darüber hinaus erhöhte Konzentrationen des Stoffes **Amygdalin** (auch als **Laetrile** oder **Vitamin B17** bekannt). Amygdalin ist ein so genanntes cyanogenes Glykosid, das in Gegenwart von Wasser Blausäure

abspaltet. Dieser Stoff wird verschiedentlich in der **alternativen Krebsbehandlung** eingesetzt. In den 70er Jahren gab es Studien, welche in Tierversuchen eine eindeutige Wirkung gegen Tumorzellen belegten (Dr. Ernst Krebs, Dr. Kanematsu Sugiura). Von der Schulmedizin wird eine therapeutische Wirkung jedoch bestritten. Von einer Verwendung wird aufgrund der besagten Inhaltsstoffe und der vermeintlich daraus resultierenden Vergiftungsgefahr abgeraten. Es gibt erfahrungsheilkundlich allerdings definitiv Behandlungserfolge, meist in Kombination mit weiteren Maßnahmen (siehe unten). Dies haben wir durch glaubwürdige Informationen in Internetforen, in persönlichen Gesprächen mit Betroffenen und durch eigene Erfahrungen festgestellt. Ein Wort zum Thema Blausäure und Giftigkeit von Aprikosenkernen. Bei allen Kontakten zu Personen, die ein **Tumorleiden** haben oder hatten und die bittere Aprikosenkerne als Nahrungsergänzung zu sich nehmen oder genommen haben, ist uns bisher kein Fall bekannt geworden, wo die betreffende Person über Übelkeit oder Vergiftungserscheinungen geklagt hätte.

Hinweis: Es ist wichtig, die Aprikosenkerne zusammen mit einem Enzympräparat, oder noch besser, mit frischen oder getrockneten Aprikosen, Ananas oder Papayas zu essen, da die in diesen Früchten enthaltenen Enzyme Bestandteil des Wirkungsmechanismus sind. Üblicherweise ist die Einnahme von Aprikosenkernen nur ein Teilaspekt einer alternativen oder komplementären Krebsbehandlung. Diese Nahrungsergänzung sollte eingebunden sein in ein Bündel von zusätzlichen Maßnahmen zur Stärkung und Mobilisierung des Immunsystems, wobei an erster Stelle **Vita Biosa** stehen sollte. Die darin enthaltenen Mikroorganismen ermöglichen eine bestmögliche Aufnahme der Wirkstoffe aus den Aprikosenkernen und Aprikosen. Wichtig zu wissen: Auch wenn Sie bei einem **Krebsleiden** eine schulmedizinische Therapie (Bestrahlung, Chemotherapie, ...) in Anspruch nehmen, ist eine Kombination mit einer der genannten Zusatztherapien eine wertvolle Unterstützung für das geschädigte körpereigene Immunsystem. Bei weiter gehendem Interesse finden Sie in den nachfolgend genannten Buchtiteln weitere wertvolle Hinweise bezüglich alternativer bzw. komplementärer Krebstherapien.

Buchtitel zum Thema Aprikosenkerne in der Tumorthherapie:

"Krebs Stahl, Strahl, Chemo & Co: Vom langen Ende eines Schauermärchens" von Phillip Day. Laut Phillip Day ist die Liste der Krebsärzte lang, die Amygdalin eine therapeutische Bedeutung beimessen.

"Hunza Legendäres Volk ohne Krankheit" von Willy und Hilde Senft - Die Langlebigkeit der Hunza ist ja schon legendär, weshalb die Kapitel über Leben und Ernährungsgewohnheiten für Menschen, die von chronischen Krankheiten geplagt sind, besonders interessant sein dürften.