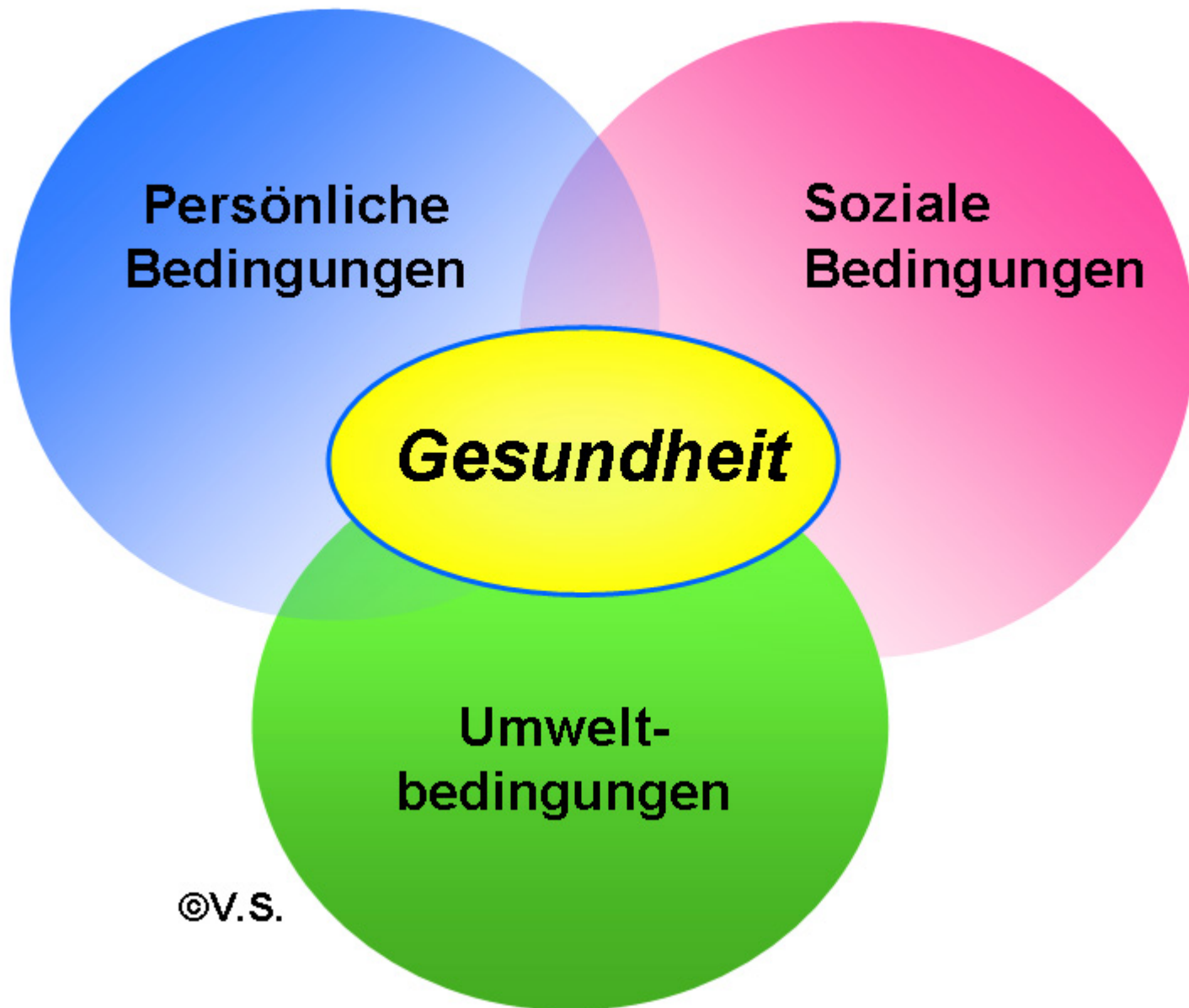


Christl Meyer, Wien

Vorsorge und Früherkennung





©V.S.

Durch **Vorsorge** will man sein Verhalten so ausrichten, dass man gesund bleibt und Krankheiten möglichst verhindert werden.

Durch **Früherkennung** sollen Krankheiten im Frühstadium festgestellt werden, in der Hoffnung, dass das einen positiven Effekt für das Leben des Menschen hat.

Vorsorge und vorverlegte Sorgen:

Gesundheit ist allerdings flüchtig, es gibt sie nur in einer Art Selbstvergessenheit. In dem Moment, in dem man sich immer wieder fragt und ständig argwöhnisch in sich horcht, ob man überhaupt gesund ist, verschwindet die Unbeschwertheit und macht einem nagenden Unbehagen Platz.....*Statt sie passiv und unbewußt zu genießen, wird Gesundheit zu einem Projekt, das ohne aktive Planerfüllung nicht erfolgreich bewältigt werden kann.*

Aus W. Bartens, Vorsicht Vorsorge, suhrkamp

Ideal:

Gesundheit als Spanne
zwischen

Eigenverantwortung

und einem glücklichen
Leben in

Selbstvergessenheit



Eigenverantwortung und Selbstvergessenheit

Vorsorge und **Früherkennung** kann sinnvoll sein, wie einige gute Beispiele zeigen:

Nichtrauchen, kein Drogenmißbrauch

- **Zahnpflege**

- **Gesunde Ernährung**

- **Kinderuntersuchungen um Entwicklungsstörungen möglicherweise zu verhindern**

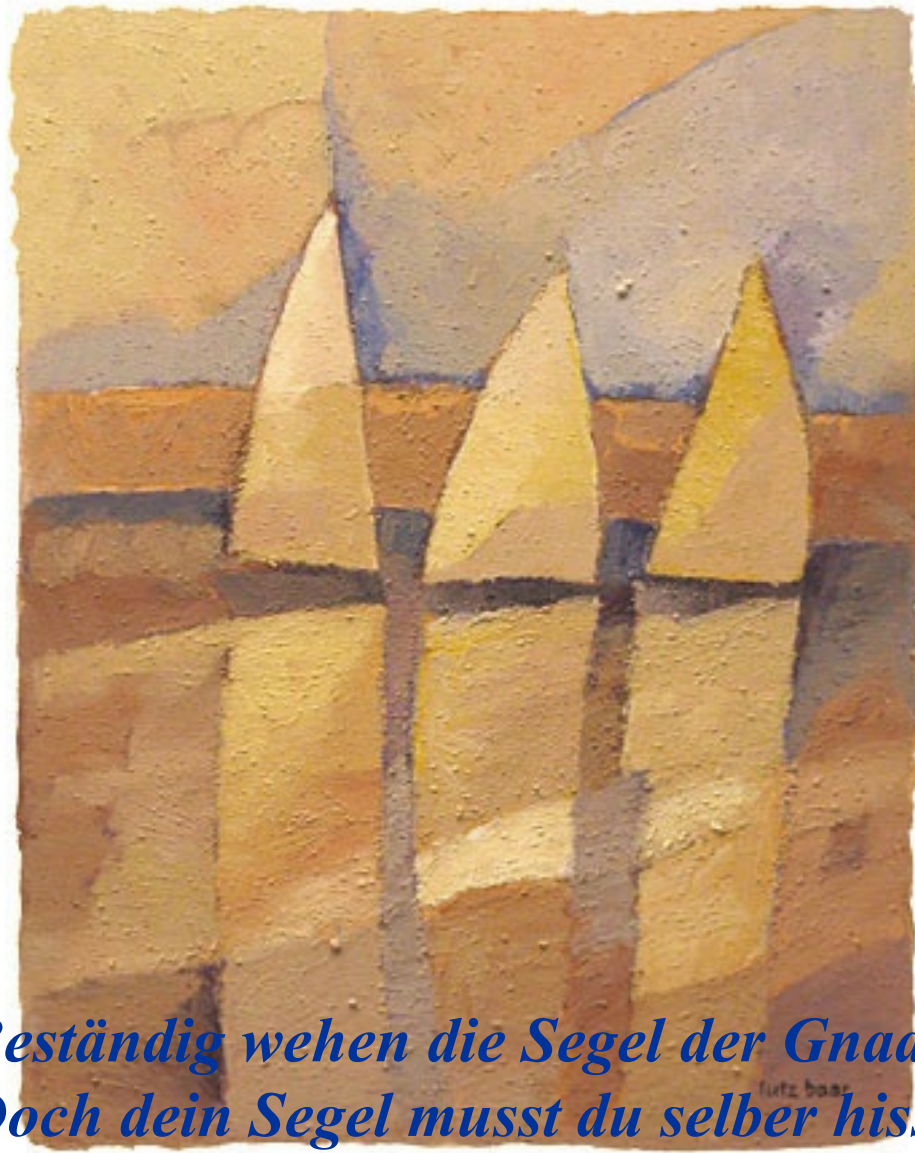
- **Blutdruckmessung,**

- **Sehleistung**

Vorbeugen ist
besser als
Heilen!

Vorsorge





*Beständig wehen die Segel der Gnade,
Doch dein Segel musst du selber hissen.*

Ramakrishna

Gesunde Ernährung



5 Portionen am Tag

Eine Faustregel:

**Die Nahrung sollte so
naturbelassen wie möglich sein.
z.B. Vollkorn (Reis, Nudeln, Brot)
Dabei ist Abwechslung wichtig.
(„Buntes“)**



Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe

Wirksamkeit von Vitaminen (Beispiele):

- **B-Komplex: (Nervensystem)**
- **C : Kollagen (Haut, Herz), Erkältungen**
- **D : Knochen (Osteoporose, Krebs)**

Zusatzstoffe/Mineralien (Beispiele):

- **Kalium (Wasser- u. Säure/
Basenhaushalt)**
- **Magnesium (Müdigkeit, Muskeln,
Verhinderung von „Steinen“)**
- **Selen (Immunsystem)**

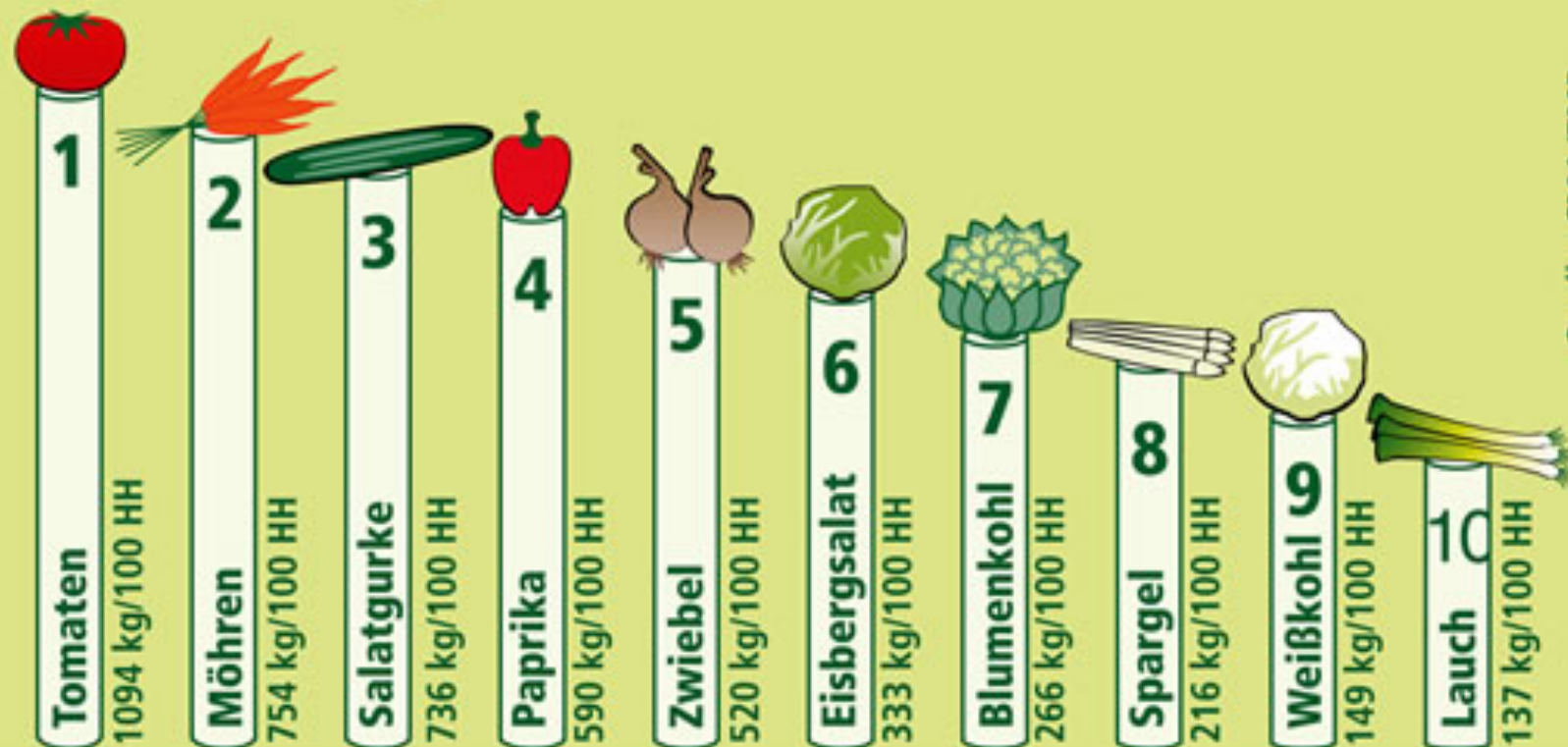
- Gute Fette sind Pflanzenöle wie Oliven-, Kürbiskernöl
- Nüsse (zum „Naschen“)



*Ballaststoffe sind meist
Pflanzenfasern, die man
mit Obst, Gemüse und
Vollwertgetreide erhält.*

Top Twenty Gemüse-Beliebtheitsskala

Quelle: CMA/ZMP



11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Broccoli	Kopfsalat	Kohlrabi	Champign.	Radieschen	Rosenkohl	Zucchini	Wirsing	Chicoree	Rotkohl

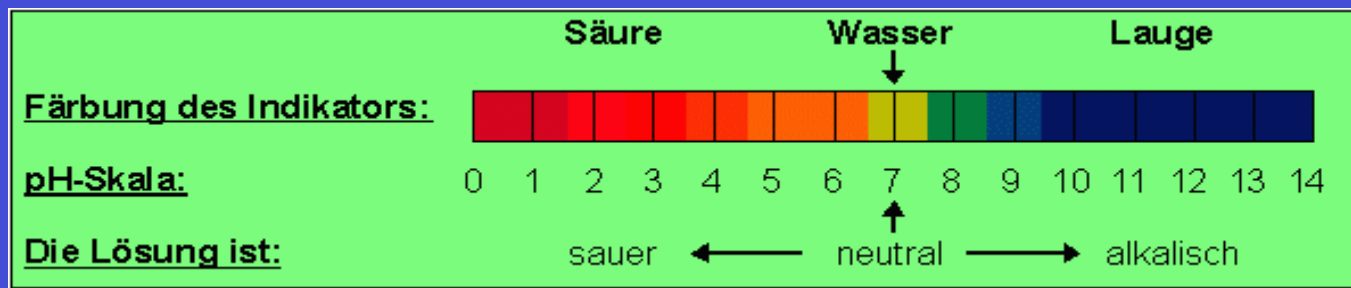
Die Bedeutung des Säure-Basen-Gleichgewichtes:

Das Zusammenspiel von Säure und Base ist für alle Funktionen in unserem Körper verantwortlich. Der Säure-Basen-Haushalt wacht über Atmung, Kreislauf, Verdauung, Abwehrkräfte, Immunsystem, Hormone. Nur bei einem ganz bestimmten pH-Wert laufen alle Vorgänge korrekt ab.



© Thomas Seilnacht

Der Ausgangspunkt der Skala ist neutrales Wasser, das bei 25°C immer $\text{pH}=7$ besitzt. Werte unterhalb von $\text{pH}=7$ zeigen Säuren an, Werte oberhalb von $\text{pH}=7$ Laugen, bzw. Alkalien. Je kleiner der pH-Wert, um so stärker ist die vorhandene Säure. Die Skala ist so abgestuft, dass pro Wert die Säurestärke um den Faktor 10 zunimmt. Eine Säure mit dem $\text{pH}=3$ ist zehnmal so stark als eine Säure mit dem $\text{pH}=4$.



Wie entstehen die Säuren im Körper?

Säuren können einerseits mit der Nahrung zugeführt werden, aber auch im Körper selber entstehen (z. B.: durch **Streß**). Basen können nur von außen mit der Nahrung zugeführt werden.

Der Mensch ist biologisch gesehen ein basisches Wesen.

Das Blut ist basisch und muss auch ständig basisch bleiben. Ansonsten wirkt es sich lebensbedrohend aus. Die Zellen werden von basischem Blut versorgt.

Das menschliche Leben entwickelt sich 9 Monate lang in einem basischen Fruchtwasser.

Unser Körper besteht zu 80% aus Basen und zu 20% aus Säuren. **Unsere raffinierte und denaturierte Nahrung führt dem Körper aber 80% Säuren zu.**

Wann ist ein Nahrungsmittel sauer?

Ob ein Nahrungsmittel sauer oder basisch ist, kommt darauf an, was nach Abschluss des Verdauungsprozesses im Körper übrig bleibt. Z.B. eine saure Zitrone enthält sowohl Zitronensäure als auch basische Mineralstoffe. Die Zitronensäure kann leicht ausgeschieden werden, sodass zum Schluss die Basen überwiegen. Es ist also nicht der Geschmack ausschlaggebend!

Was passiert mit Säuren, die nicht ausgeschieden oder abgeatmet werden?

Sie können über die Haut ausgeschieden werden - eine basische Körperpflege unterstützt diesen Prozess und entgiftet die Poren.

Oder sie werden durch Neutralisation mit Mineralstoffen zu Salzen und im Körper zwischengelagert - manchmal leider auch endgelagert. So entstehen verschiedene Verschlackungs- und Vergiftungsprozesse.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass **jede körperliche Krankheit und jedes psychische Unwohlsein mit einer Übersäuerung einhergeht**. Müdigkeit, Energielosigkeit, kalte Hände und Füße, Allergien, Gelenksschmerzen, Haarausfall, Verstopfung, Durchfall sind Zeichen eines Absinkens ins saure Milieu.

Säuren und Basen in unserer Nahrung:

Basenlieferanten sind Obst, Gemüse, Kartoffeln, Salate, Gewürzkräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Majoran, Thymian, Dille, Kümmel, Paprika, Pfeffer.

Säurelieferanten sind Fleisch, Fisch, Käse, geschältes und poliertes Getreide, Zucker, Bohnenkaffee, Milchprodukte, Alkohol, Medikamente, Nikotin, Stress, Ärger, Sorgen, Schlafmangel, wenig Bewegung, Leistungssport, auch hastig Hinuntergeschlungenes ist sauer, auch wenn es rechnerisch basisch sein müsste, weil sich daraus Gärungssäuren bilden.

Auch zu große Portionen, zu rasche Folge der Mahlzeiten.

Kohlenhydrate mit Langzeitwirkung wirken besser gegen Hunger: Bananen und Vollkorn.

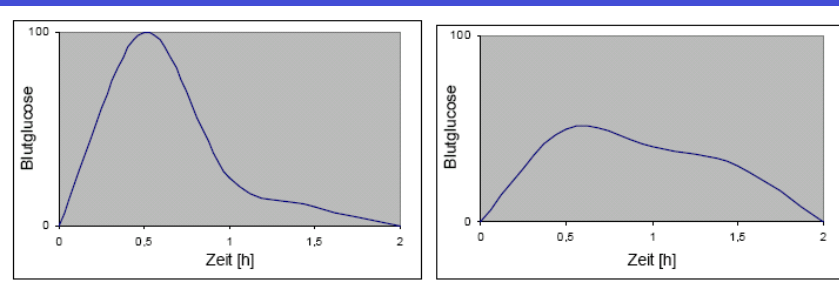


Bild links: Blutglukose-Verlauf bei Einnahme von reiner Glukose
Bild rechts: Blutglukose-Verlauf bei Einnahme von Maltodextrin

pH-Wert-senkend
(ansäuernd)

Käse
Eier
Fisch
Fleisch
Sonstige tierische
Nahrungsmittel

Johannisbeersaft
Preiselbeeren und
Preiselbeersaft
Tropische Früchte
Vitamin C
(Ascorbinsäure)

Rotkohl
Spargel

Kaffee
Schwarzer Tee
Nierentee

pH-Wert-erhöhend
(alkalisierend)

Apfelsaft
Birnensaft
Orangensaft
Grapefruitsaft
Zitronensaft

Fruchtsäfte aus
Fruchtsaftkonzentraten

Mineralwasser
(je nach Zusammen-
setzung)

Pflanzliche
Nahrungsmittel

Was hat die Atmung mit dem Säure-Basen-Haushalt zu tun?

In jeder Zelle entsteht bei der Energiegewinnung Kohlensäure, die über die Lunge abgeatmet wird. Daher ist eine tiefe und bewusste Atmung so wichtig. Atemtechnik, Atemübungen haben so ihre Berechtigung.

Welche Rolle spielt die Niere?

Sie ist das wichtigste Organ zur Ausscheidung überschüssiger Säuren. Dazu benötigt sie viel neutrale Flüssigkeit, um die Säuren in Lösung halten zu können. Täglich etwa 2 Liter Wasser und Kräutertees !



Limonaden, Energy - Drinks und Cola-Getränke säuern den Körper stark an.

Zucker sollte vermieden werden!
Etwas dunkle Schokolade (Kakao) ist gesund!

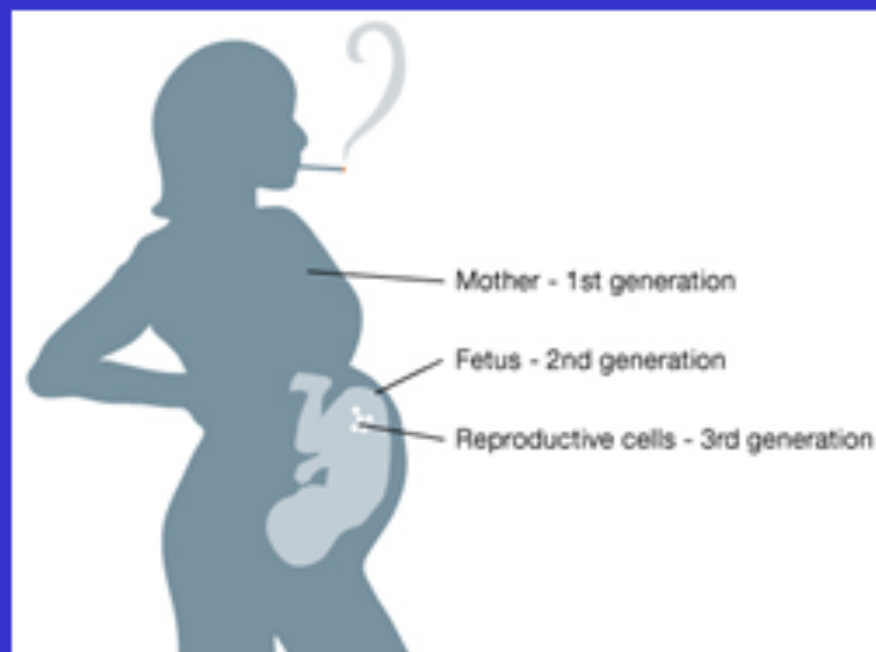
Bewußtheit



Während im Jahr 1965 noch 86 Prozent aller US-Amerikaner den Tag mit einem Frühstück begannen, lag der Wert 1991 nur mehr bei 75 Prozent. Bei halbwüchsigen Mädchen war er sogar noch niedriger: Von ihnen ließ jede dritte das *Frühstück* komplett ausfallen.



Schwangerschaft und die Zukunft von Kindern und Enkeln:



Wann ist Stress gut für mich?

When is stress good for me?



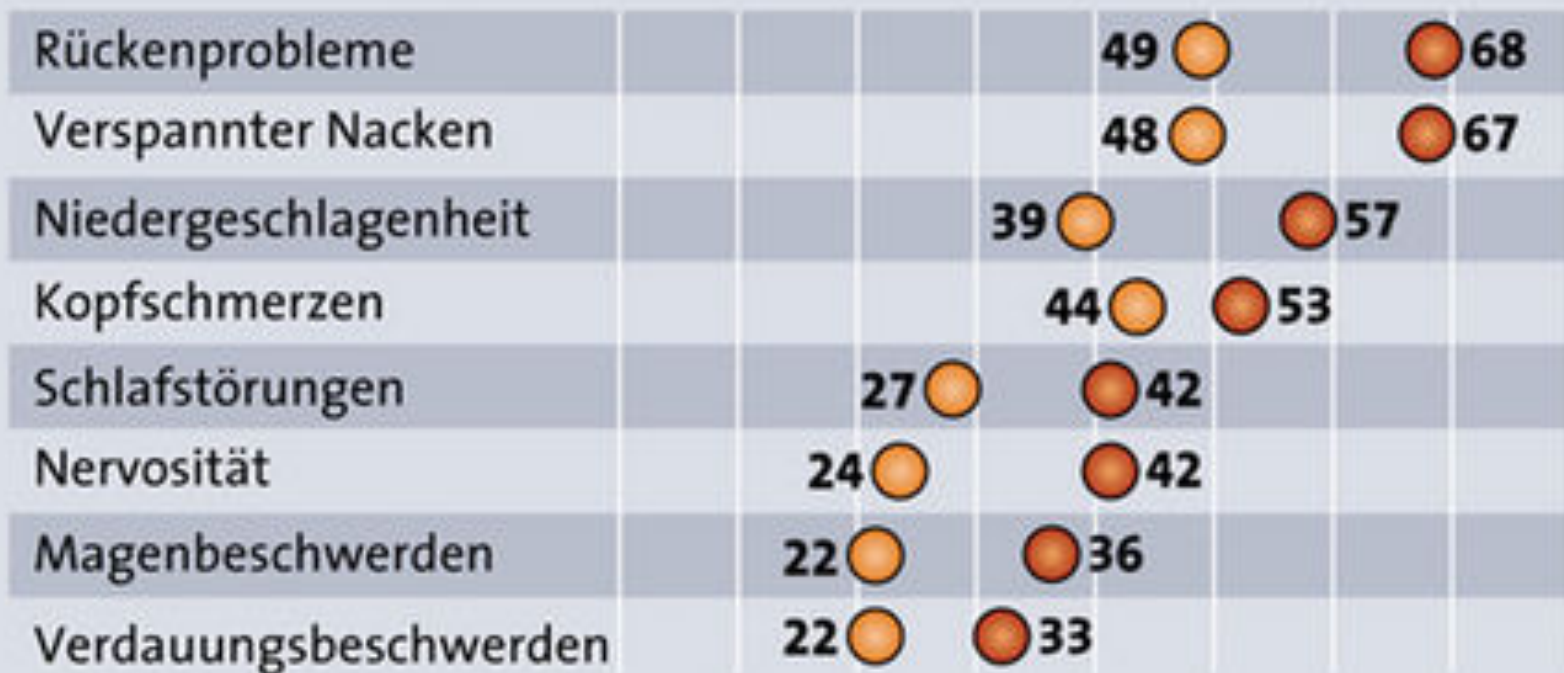
- Moderate degrees of stress actually *improve* performance.
- Too much stress impairs performance.
- Too little stress decreases motivation.

- Leichter Stress erhöht das Wohlbefinden
- Zu viel Stress beeinträchtigt das Wohlbefinden
- Zu wenig Stress lässt die Motivation sinken.

Überstunden machen krank

Umfrage – Auftretende Beschwerden in Prozent

● Vollzeitbeschäftigung ohne Überstunden ● mit Überstunden



Grafik: © APA, Quelle: APA/IFES/AK OÖ



Die Umkehrung der Kausalkette der Zivilisatose

Jentschura/Lohkämper: Gesundheit durch Entschlackung

1. Gesundheit durch Bescheidung

- weniger essen
Verzicht auf die „sauren Genüsse“:
- Süßwaren
- Tabak
- Fleisch
- Backwaren aus Weißmehl
- Genußmittel
- Suchtmittel
- laute Musik
- Sensationen

Umstellung der Ernährung auf mehr:

- Gemüse
- Kräutertee
- Rohkost
- Öle
- Samen und Nüsse
- Gewürze

2. Ausleitung der sauren Schlacken durch:

- Teetrinken
- basische Bäder
- zielgerichtetes, vegetarisches Essen
- Säureneutralisierung durch energiereiche Mineralstoffe
- Fasten
- Einläufe
- Colon-Hydro-Therapie

3. Revitalisierung durch:

- Muße und Muse
- Wandern und Abhärtung
- energiereiche Mineralstoffe und Spurenelemente
- basische Bäder
- basische Körperpflege
- Lebensmittel aus biologischem Anbau
- Kräutertee
- Sauerstofftherapien

4. Leberstärkung durch:

- basische Wickel
- Erdrauch
- Mariendistel
- Löwenzahn
- Artischocke

5. Darmreinigung durch:

- Einläufe
- Colon-Hydro-Therapie



Ausreichend Schlaf



Gesundes Schlafen

Entspannungs - Training

- **Meditation**
- **Zwerchfellatmung**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Geführte Visualisierungen**
- **Autogenes Training**
- **Biofeedback**



Meditation

Bewegung





Freude teilen

*Jeder Mensch braucht
jeden Tag ein gewisses
Maß an Lebensfreude !*

Früherkennung

Früherkennung wird oft als Vorsorge (Prävention) bezeichnet. Teilweise gibt es auch inhaltliche Überschneidungen:

- **Blutdruckmessung**
- **Blutzuckerwerte**
- **Augeninnendruck**
- **Cholesterin (HDL und LDL)**
- **Röntgenbefunde**
- **Krebsfrüherkennung / Screenings**
- **Schwangerschaft/
Neugeborenenenscreenings**

Fragen:

1. Ist der Test wissenschaftlich und gesundheitlich **sicher**?
2. Verlängert die Frühentdeckung die **Lebenszeit**?
3. Wird durch die Frühentdeckung die **Lebensqualität** erhöht?

Moderne Diagnose- und Therapieverfahren:

- **Minimal invasive Therapie
(Gelenkspiegelung)**
- **Endoskopische Therapieverfahren (Magen-
Darm-Spiegelung mit Biopsie)**
- **Radiologische bildgebende Verfahren,
Computertomographie CT
(Herzkranzgefäßdarstellungen,
Beinschlagadern)**
- **Positronen Emissionstomatographie PET
(Alzheimer)**
- **Labordiagnostik (Blut, Harn)**

Faustregel:
Eine passive Messung ist einer
aktiven (eingreifenden)
vorzuziehen!

Besser MRT (Magnetresonanz-
oder Kernspintomographie)
als CT (Computertomographie-
Röntgenstrahlen)

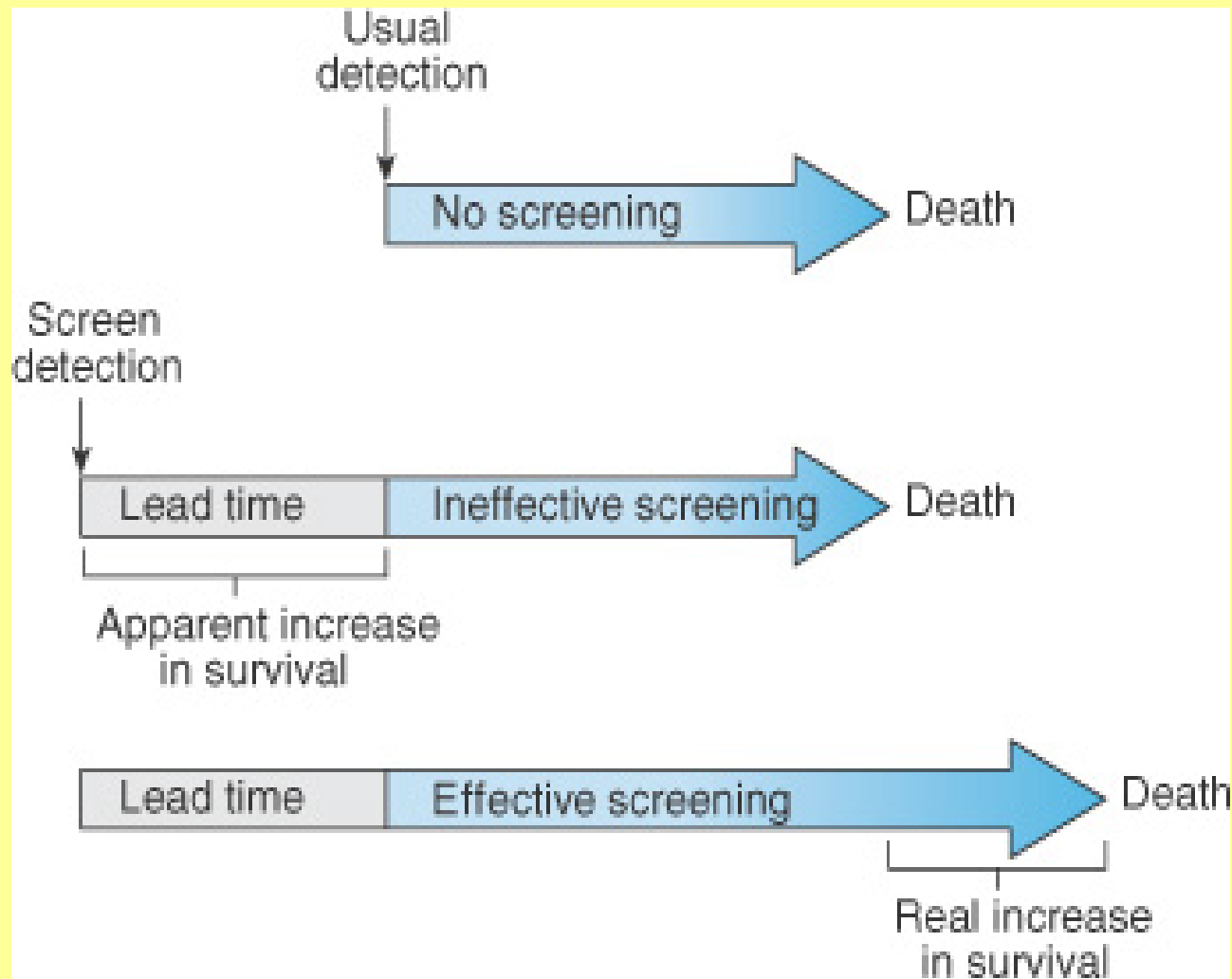
Strahlenbelastung durch Mammographie:

**Empfehlung 40. - 70. Lebensjahr : Alle 2 Jahre
(Screening Einladung jedes Jahr)**

**Unter der Voraussetzung, dass pro Untersuchung
4 Bilder gemacht werden (jede Brust von oben
und der Seite) ergeben sich**

$$15 \times 4 = 60 \text{ Aufnahmen!}$$

Screening: „Überprüfung“ einer bestimmten Gruppe



*Stellungnahme der
Weltgesundheitsorganisation WHO 2002:*

Die Zahl der Brustkrebstodesfälle kann um 35 % gesenkt werden, wenn ein qualitätsgesichertes Mammographie-Screening alle 2 Jahre bei Frauen zwischen 50 und 70 Jahren durchgeführt wird.

Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust):

Peter Gøtzsche, Margrethe Nielsen, Cochrane-Zentrum Kopenhagen:

„ Wenn 2000 Frauen 10 Jahre lang im Screening-Programm sind, überlebt eine länger. Doch bei 10 gesunden Frauen, bei denen ohne Screening nichts aufgefallen wäre, wird Brustkrebs diagnostiziert und unnötigerweise behandelt.“

(Den Aussagen liegen die Evaluierungen aus Studien mit einer halben Million Frauen zugrunde.) Durch das Screening steigt die Anzahl der Brustamputationen um 20%.

Was man über Relativ- und Absolutprozent wissen muß:

Ingrid Mühlhauser:

„In 10 Jahren sterben 8 von 1000 Frauen OHNE Mammographie-Screening.

Mit Screening sind es 6 von 1000.“

Das macht eine **relative Senkung** um **25 %**.

(**relative ZUNAHME** ohne Screening um ein Drittel, sprich 33%.)

In **absoluten Zahlen** sinkt die Sterblichkeit nur um **0,2 %**.

(6 bzw. 8 von 1000 entspricht 0,6 bzw. 0,8 Sterbefälle von 100 und damit einer absoluten Senkung um 0,2 %.)

Berücksichtigt werden
muß aber auch noch die
Gesamtsterberate in einem
bestimmten Zeitraum und
die **Lebensqualität**.

Selbst wenn durch Mammographiescreening weniger Frauen an Brustkrebs versterben so ist die Gesamtsterbersate nicht vermindert.

Das heißt in einem bestimmten Zeitraum sterben gleich viele Frauen egal ob mit oder ohne Screening.

(D. H. es wird nur eine andere Todesursache festgestellt.)

(I. Mühlhauser, B. Höldke Mammographie, Kirchheim 2000, Seite 118)



Ultrasonic tests can detect early-stage breast cancers. Ultrasonic evaluation of breast lesions is desirable because it is quick, inexpensive, and does not expose the patient to potentially harmful ionizing radiation. Improved image quality and resolution enables earlier detection and more accurate diagnoses of tumors, thus reducing the number of biopsies performed, increasing treatment options, and lowering mortality and remission percentages. X-ray mammography cannot accurately detect small tumors. Additionally, mammography subjects the patient to ionizing radiation, which carries inherent risks.

Ultraschalluntersuchung der Brust ist wünschenswert, da sie schnell und preiswert ist und die Patientin nicht der möglicherweise schädigenden ionisierenden Strahlung aussetzt. ...

- Frühere Entdeckung
- Akkuratere Diagnose
- Weniger Biopsien
- Mehr Behandlungsmöglichkeiten
- Geringere %-zahl von Remissionen
- Geringere Sterblichkeit

Prostatakrebs und PSA-Screening:

Die rapide Zunahme der Diagnosen geht auf vermehrte PSA-Tests zurück. In Deutschland sind mehr als 50 verschiedene Tests im Einsatz. Der PSA-Wert verändert sich bei Druck auf das Organ., etwa nach Radfahren, Sex oder einer Entzündung. Medikamente und falsche Lagerung können die Ergebnisse auch verändern. Die Hälfte aller 80 jährigen hat Krebs in der Prostata. Aber die meisten dieser Krebsnester verursachen keine Beschwerden –
DIE MÄNNER STERBEN MIT ABER NICHT AN DEM TUMOR.

Screening and Prostate-Cancer Mortality in a Randomized European Study

Fritz H. Schröder, M.D., Jonas Hugosson, M.D., Monique J. Roobol, Ph.D., Teuvo L.J. Tammela, M.D., Stefano Ciatto, M.D., Vera Nelen, M.D., Maciej Kwiatkowski, M.D., Marcos Lujan, M.D., Hans Lilja, M.D., Marco Zappa, Ph.D., Louis J. Denis, M.D., Franz Recker, M.D., Antonio Berenguer, M.D., Liisa Mänttinen, Ph.D., Chris H. Bangma, M.D., Gunnar Aus, M.D., Arnauld Villers, M.D., Xavier Rebillard, M.D., Theodorus van der Kwast, M.D., Bert G. Blijenberg, Ph.D., Sue M. Moss, Ph.D., Harry J. de Koning, M.D., Anssi Auvinen, M.D., for the ERSPC Investigators

ABSTRACT

Background The European Randomized Study of Screening for Prostate Cancer was initiated in the early 1990s to evaluate the effect of screening with prostate-specific–antigen (PSA) testing on death rates from prostate cancer.

Methods We identified 182,000 men between the ages of 50 and 74 years through registries in seven European countries for inclusion in our study. The men were randomly assigned to a group that was offered PSA screening at an average of once every 4 years or to a control group that did not receive such screening. The predefined core age group for this study included 162,243 men between the ages of 55 and 69 years. The primary outcome was the rate of death from prostate cancer. Mortality follow-up was identical for the two study groups and ended on December 31, 2006.

Results In the screening group, 82% of men accepted at least one offer of screening. During a median follow-up of 9 years, the cumulative incidence of prostate cancer was 8.2% in the screening group and 4.8% in the control group. The rate ratio for death from prostate cancer in the screening group, as compared with the control group, was 0.80 (95% confidence interval [CI], 0.65 to 0.98; adjusted P=0.04). The absolute risk difference was 0.71 death per 1000 men. ***This means that 1410 men would need to be screened and 48 additional cases of prostate cancer would need to be treated to prevent one death from prostate cancer.*** The analysis of men who were actually screened during the first round (excluding subjects with noncompliance) provided a rate ratio for death from prostate cancer of 0.73 (95% CI, 0.56 to 0.90).

Conclusions PSA-based screening reduced the rate of death from prostate cancer by 20% but was associated with a high risk of overdiagnosis. (Current Controlled Trials number, ISRCTN49127736)

30- 70 % der beim PSA-Test entdeckten Tumoren wären nie aufgefallen und hätten nie Beschwerden ausgelöst. Aus diesen Überdiagnosen erfolgen Übertherapien mit den möglichen Folgen Inkontinenz und Impotenz. Nach einer radikalen Prostatektomie sind 20% der Männer hinterher inkontinent, 20-70% inpotent. Die Strahlentherapie kann ähnliche Auswirkungen haben. Bisher hat keine Studie bewiesen, dass ein PSA-Test das Leben verlängert oder das Leiden verringert, das ein fortgeschrittener Krebs verursachen kann, weshalb auch das Netzwerk Evidenzbasierte Medizin den Test nicht empfehlen kann.

(aus W. Bartens: Vorsicht Vorsorge, Suhrkamp)

Beispiel Brustkrebs: Ärzte obduzierten 40-50 Jahre alte Frauen, die zur Lebzeit nicht an Krebs erkrankt und an anderen Ursachen verstorben waren. Knapp 40 Prozent von Ihnen trugen kleine Tumoren im Brustgewebe – doch nur bei einem Prozent der Frauen dieser Altersgruppe wird das Krankheitsbild Brustkrebs diagnostiziert.

Beispiel Prostatakrebs: Autopsien an Männern, die allesamt keinen Krebstod gestorben sind, ergeben: Von 100 jungen Männern (unter 30 Jahre) haben acht Prozent einen kleinen Prostatakrebs. Von den 60 jährigen sind es fünfzig Prozent. Zu erkennbaren Erkrankungen führt das selten.

J. Blech, Heillose Medizin, S. Fischer 2005, Seite 111

Gerhard Ehninger, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie:

**„Wenn man unheilbaren Krebs 2
Jahre früher erkennt, überlebt man
ihn zwar auch statistisch 2 Jahre
länger. Man stirbt dann aber
trotzdem nicht später.“**

Strahlenphysiker Peter **Koepp**:

Krebsfrüherkennung, schloß er öffentlich und messerscharf, verlängere gegenwärtig nicht das Leben, sondern nur den Zeitraum zwischen Diagnose und Tod - *"für den Erkrankten nicht unbedingt ein Vorteil"*.

Außerdem gilt:

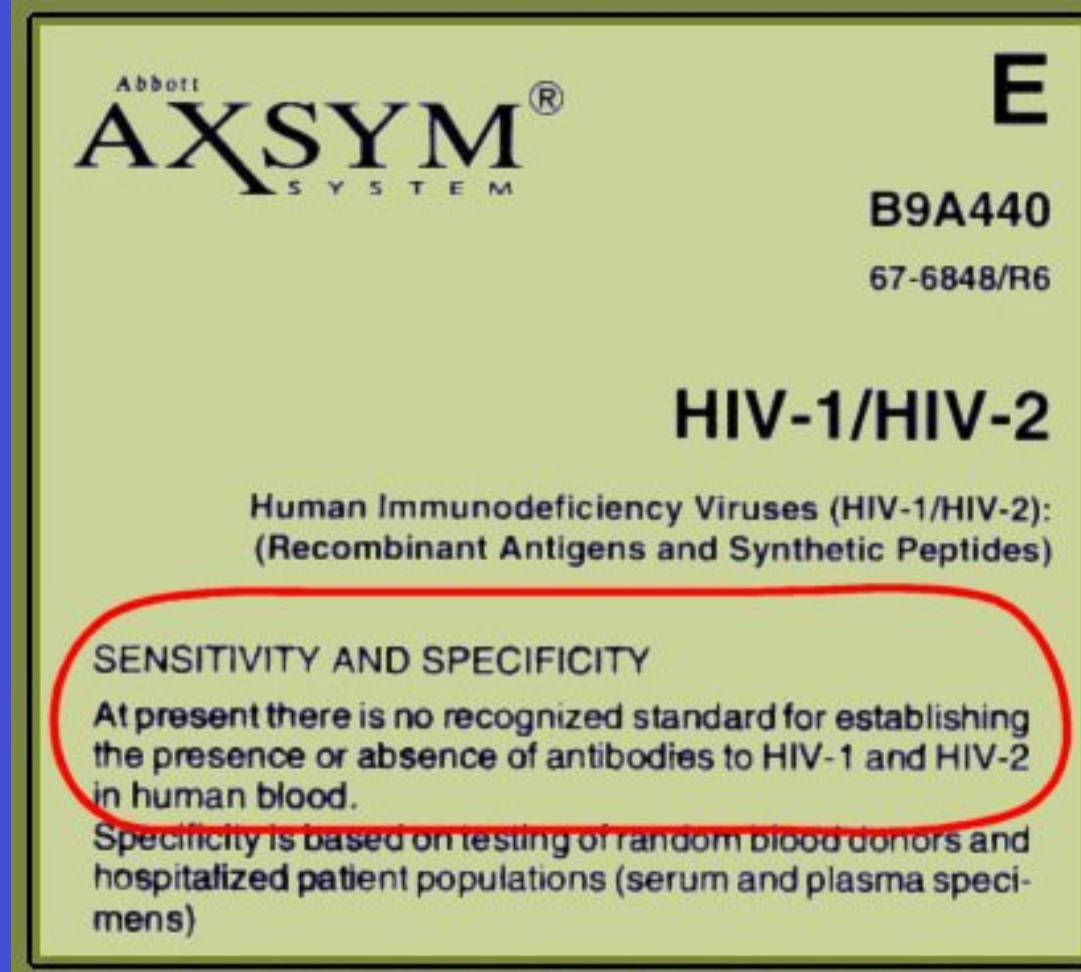
Die Diagnose (Prognose) einer schweren Krankheit kann allein schon zu Krankheit und Tod führen, ohne dass der Mensch überhaupt krank war –
NOCEBO-Effekt!

Manchmal entsprechen die „Nebenwirkungen“ von Medikamenten den erwarteten Krankheitssymptomen (Bsp. Bestrahlung u. Chemotherapie bei Krebs).

Das Gegenteil – der PLACEBO-Effekt ist wissenschaftlich noch besser untersucht.

HIV-Test:

Wozu?



Augenblicklich gibt es keinen anerkannten Standard, um die Anwesenheit oder Abwesenheit von Antikörpern gegen HIV-1 oder HIV-2 in menschlichem Blut festzustellen.

Wichtig:

Ändert sich durch die Diagnose und Therapie nur ein „Wert“ oder wird auch die Lebensqualität verbessert?

Beispiel: Cholesterin

Der Grenzwert wird immer niedriger angesetzt. Menschen, die gesund sind, aber nicht im Normbereich eines Wertes liegen werden als auffällig eingestuft. Das gilt für jeden einzelnen der zu ermittelnden Werte.

Die Diagnose ist die häufigste Krankheit.

Karl Kraus, Wiener Satiriker

Welche Schlußfolgerungen kann man ziehen?
Was ist wichtig?

- **Unabhängige unterschiedliche Meinungen einholen**
- **Verschieden spezialisierte Ärzte aufsuchen**
- **Verschiedene Diagnosearten wählen**
- **Eigene Informationsquellen heranziehen**
- **Mit anderen Menschen besprechen**
- **Zeit nehmen für Entscheidungen**

**Sich Klarheit darüber verschaffen,
was man wirklich will!**

**DER ARZNEIEN HÖCHSTE
IST DIE LIEBE!**

(PARACELSUS)



Literatur

1. W. Bartens: Vorsicht Vorsorge! Suhrkamp, ISBN 978-3-518-46028-3
2. J. Blech: Heillose Medizin, S. Fischer, ISBN 3-10-004413-4
3. D. Grönemeyer: Kapital Gesundheit, Goldmann, ISBN 3-442-15366-2
4. Jentschura/Lohkämper: Gesundh. durch Entschlackung, ISBN:978-3-933-874-33-7
5. K. Koch: Krebs früh erkennen, Konsument extra, ISBN 3-902273-42-9
6. Ch. Weymar/K.Koch : Mythos Krebsvorsorge, Eichborn, ISBN 3-8218-3950-3
7. B. H. Lipton: Intelligente Zellen (Wie Erfahrungen unsere Gene steuern), Koha-Verlag, ISBN 978-3-936862-88-1
8. S. Meryn: Das große ORF Ernährungsbuch, Ueberreuter , ISBN 3-8000-3774-2
9. I. Mühlhauser, B. Höldke, Mammographie (Brustkrebs-Früherkennungs-Untersuchung, Kirchheim, ISBN 3-87409-301-8
10. Raffle, Gray,(Piribauer): Screening, H. Huber Verlag, ISBN 978-3-456-84698-9
11. U. Strunz: forever young, Das Erfolgsprogramm, GU, ISBN 3-7742-1736-X
12. Stiftung Warentest, Berlin: Ernährung, Econ, ISBN 3-548-73003-5
13. C.Wild/B. Piso: Zahlenspiele in der Medizin, Orac, ISBN 978-3-7015-0523-4