

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 26. März 2025

Feier zum 101. Geburtstag von Dr. Ken Walker (Dr. J. Gifford-Jones): Ein Vermächtnis medizinischer Weisheit und Langlebigkeit

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

Höhepunkte:

- **Interview mit Dr. Ken Walker von den Doktoren Thomas E. Levy und Richard Z. Cheng**
- **Vorstellung des neuesten Buches von Dr. W. Gifford-Jones: Gesundes Wohnen im Ruhestand: Was sagt der Arzt?**

Vor 28 Jahren erlitt Dr. Walker im Alter von 73 Jahren einen schweren Herzinfarkt. Entgegen dem Rat seines Kardiologen lehnte er Statine ab und befolgte stattdessen die Empfehlungen von Dr. Linus Pauling, zweifachem Nobelpreisträger und Begründer der orthomolekularen Medizin, indem er hochdosiertes Vitamin C (10 Gramm oder mehr täglich) einnahm. Heute erfreut er sich bester Gesundheit, während die Kardiologen, die ihm zur Einnahme von Statinen geraten hatten, alle verstorben sind.

The Longevity Code: A 101- Year-Old Doctor's Vitamin C Secret

From the interview with Dr.
J. Gifford-Jones by Drs.
Thomas E. Levy and Richard Z.
Cheng

Link zu den Interviewvideos:

<https://rzchengmd.substack.com/p/the-longevity-code-a-101-year-old?r=lbr5k>

Februar 2025 markiert einen bemerkenswerten Meilenstein – **den 101. Geburtstag von Dr. Ken Walker**, den Millionen als **Dr. J. Gifford-Jones** kennen, dem beliebten kanadischen Arzt, medizinischen Kolumnisten und produktiven Autor. Sein Vermächtnis als unermüdlicher Verfechter der **medizinischen Freiheit, hochdosierten Vitamin C-Gabe und Langlebigkeit** inspiriert weiterhin Generationen von Ärzten und gesundheitsbewussten Menschen weltweit.

Ich hatte die Ehre, zusammen mit **Dr. Thomas Levy** ein Interview mit Dr. Walker über seine Geheimnisse der Langlebigkeit zu führen, und seine Erkenntnisse sind heute noch genauso tiefgründig wie damals. Er glaubte fest an die **Kraft der orthomolekularen Medizin, der Gesundheitsvorsorge und der Eigenverantwortung** und stellte häufig die Dogmen der Schulmedizin in Frage, um eine wissenschaftlich fundierte, patientenorientierte Versorgung zu erreichen.

Dr. Walkers **jahrzehntelanger Einsatz für Vitamin C**, inspiriert durch die Pionierarbeit von **Dr. Linus Pauling**, war seiner Zeit voraus. Lange bevor die Schulmedizin die Bedeutung der **Ernährungs- und Stoffwechselgesundheit** erkannte, forderte er die Leser auf, ihr Wohlbefinden mit **natürlichen, evidenzbasierten Lösungen** selbst in die Hand zu nehmen.

Sein Einsatz für **hochdosiertes Vitamin C und orthomolekulare Medizin** hat für mich persönlich eine große Bedeutung. Ich verfolge und fördere einen **integrativen orthomolekularen Ansatz für die Gesundheit**, der eine **gesunde Ernährung (kohlenhydratarme ketogene Ernährung, wenig ultra-verarbeitete Lebensmittel, wenig Omega-6-Samenöle, intermittierendes Fasten), hochdosierte orthomolekulare Nahrungsergänzungsmittel, regelmäßige Bewegung (ich spiele 3-4 Mal pro Woche Badminton mit mäßiger Intensität, jeweils ca. 2 Stunden) und tägliche Bestrahlung mit Nahinfrarotlicht (Photobiomodulationstherapie, PBMT bei 660 und 850 nm Wellenlänge)**. Meine Eltern, beide etwa 90 Jahre alt, und ich halten uns seit vielen Jahren an diese Grundsätze. Vor kurzem haben wir uns einer **umfassenden körperlichen Untersuchung unterzogen, einschließlich einer Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader**, und zu unserer Freude (obwohl ich nicht überrascht bin) wurden unsere Arterien als **völlig frei von Plaques oder Stenosen – blitzsauber** – befunden. Diese persönliche Erfahrung ist ein Zeugnis für die Kraft der **Prinzipien, für die sich Dr. Walker einsetzte**: Ernährungsmedizin und proaktives Gesundheitsmanagement.

Über seine medizinischen Schriften hinaus machten Dr. Walkers **unerschütterlicher Geist, seine intellektuelle Neugier und sein scharfer Verstand** ihn zu einer beliebten Persönlichkeit in der Gesundheitsbranche. Seine Kolumnen, die sich über Jahrzehnte erstreckten, waren ein Leuchtfeuer der **Wahrheit in der Medizin** und ermutigten unzählige Leser, **Herzkrankheiten, Krebsprävention und optimales Altern** neu zu überdenken.

Anlässlich seines **101. Geburtstags** ehren wir nicht nur seine Beiträge zur Medizin, sondern auch sein **persönliches Beispiel für eine gesunde Lebensweise und Widerstandsfähigkeit**. Sein Vermächtnis erinnert uns daran, dass das **Streben nach Wahrheit, Gesundheit und Langlebigkeit** eine lebenslange Reise ist – eine, für die er sich mit Leidenschaft und Hingabe eingesetzt hat.

Herzlichen Glückwunsch zum **101. Geburtstag, Dr. Walker!** Ihre Weisheit leitet und inspiriert uns alle weiterhin.

Dr. Walkers Einfluss auf Gesundheit und Langlebigkeit geht über seine persönliche Reise hinaus. Selbst im Alter von 101 Jahren setzt er sein Engagement für die Wissensvermittlung in seinem neuesten Buch fort.

Vorstellung des neuesten Buches von Dr. W. Gifford-Jones: Gesundes Wohnen im Alter: Was sagt der Arzt?

Nach mehr als 50 Jahren, in denen er wöchentlich eine medizinische Kolumne verfasst hat, bringt uns Dr. W. Gifford-Jones im Alter von 100 Jahren sein 10. Buch: *Gesund im Ruhestand: Wohnen im Alter: Was sagt der Arzt?* Mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung im Kampf für eine bessere Gesundheit der Kanadier gibt dieser unverzichtbare Ratgeber Senioren und ihren Familien die Informationen an die Hand, die sie von den Marketingteams der Seniorenresidenzen nicht erhalten werden – und das Buch fordert die Branche heraus, sich zu engagieren.

Dr. Gifford-Jones befasst sich mit den Realitäten des Umzugs in ein Seniorenheim – ein Übergang voller Unsicherheit und Veränderungen. Mit seinem geradlinigen Ansatz gibt er Ratschläge, die den Lesern helfen sollen, die Herausforderungen zu meistern, sich an ihre neue Umgebung anzupassen und einen erfüllten Lebensstil zu genießen. Das Buch legt den Schwerpunkt auf Wohlbefinden, Unabhängigkeit und das Treffen fundierter Entscheidungen über das Leben im Ruhestand. Es ist vollgepackt mit Gesundheitstipps, offenem Humor und jahrzehntelanger medizinischer Erfahrung.

Jedes Kapitel befasst sich mit Gesundheitsrisiken und Herausforderungen im Leben in Seniorenheimen und bietet den Rat eines Arztes mit dem charakteristischen Humor und dem gesunden Menschenverstand, für den Dr. Gifford-Jones bekannt ist. In einem Kapitel mit dem Titel „Wo ist die Bar?“ werden die Eigentümer von Seniorenheimen dafür gerügt, dass sie den Heimen eine gemütliche, pubähnliche Umgebung zum Beisammensein am Ende des Tages vorenthalten. In einem anderen Kapitel warnt Gifford-Jones vor der Kombination aus reichlich Essen und wenig Bewegung. Mehrere Kapitel bieten die Art von medizinischem Rat, die Ärzte am besten zu Themen rund um Badezimmer und Darmgesundheit geben können.

Angesichts der alternden Bevölkerung Kanadas ist dieses Buch relevanter denn je. Die Erkenntnisse von Dr. W. Gifford-Jones werden bei Lesern Anklang finden, die über einen Alterswohnsitz nachdenken oder Angehörige bei diesem Prozess unterstützen.

Um ein Exemplar zu erwerben, besuchen Sie www.docgiff.com/books oder rufen Sie 613-222-2227 an.

Orthomolekulare Medizin

Orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

Bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach !

(übersetzt mit DeepL.com, v21n19, GD)