

Plejadisch-plejarische Kontaktberichte, Gespräche, Block 8 seite 456 Dreihundertdreissigster Kontakt Donnerstag, 29. August 2002, 14.00 Uhr	Plejadisch-Plejaren Contact Reports, Conversations, Block 8 page 456 Contact Report 330, Thursday, 29th of August 2002, 14:00
Billy	Billy
Logisch. Doch sag mal, Ptaah, dein Vater Sfath hat mir schon zu meiner Knabenzeit erklärt, dass ich niemals abgebrochene Zähne neu aufbauen lassen soll.	Logical. But tell me, Ptaah, your father Sfath already explained to me in my boyhood that I should never have broken teeth rebuilt.
Er sagte, wenn ein Zahn abgebrochen sei, dass die Zahnwurzel dann rausgenommen werden müsse.	He said that if a tooth was broken, the root of the tooth would have to be removed.
Auch sollen niemals Metallstifte oder sonstige Metalleinsätze in die Zähne erfolgen.	Also, metal pins or other metal inserts should never be inserted into the teeth.
Zähne, deren Nerv abgetötet werde, sollen ebenfalls entfernt werden usw., denn tote Zähne oder zurückbleibende Zahnwurzeln würden beim Menschen Allergien und Krankheiten hervorrufen.	Teeth whose nerves are killed should also be extracted, etc., because dead teeth or remaining tooth roots would evoke allergies and diseases in humans.
Kannst du mir darüber nähere Angaben machen?	Can you give me more details about this?
Und wie steht es in bezug auf Keramik-Implantate, wenn Keramik-Kunstzähne oder Keramik-Stifte eingesetzt werden?	And how is it with regard to ceramic implants when ceramic artificial teeth or ceramic pins are used?
Meinerseits habe ich mich stets an Sfaths Empfehlung gehalten und bin dabei gut gefahren.	For my part, I always followed Sfath's recommendation and thereby managed well.
Ptaah:	Ptaah
20. Meines Vaters Erklärung war eine gute Ratgebung, denn tatsächlich können Zahnwurzeln abgebrochener Zähne ebenso gefährlich für den Menschen sein wie auch in die Zähne eingesetzte Metallstifte oder sonstige Metallteile.	My father's explanation was a good advice, because the roots of broken teeth can actually be just as dangerous for human beings as metal pins or other metal parts inserted into the teeth.
21. Gleichermassen gilt das auch für Zähne, deren Nerv abgetötet wird.	21. The same applies also to teeth whose nerves are destroyed.
22. Zurückbleibende Zahnwurzeln abgebrochener oder dentistisch verkleinerter	22.The remaining roots of broken or dentally reduced teeth, which no longer contain a living

<p>Zähne, die keinen lebenden Nerv mehr in sich bergen, und damit also auch Zähne, bei denen der Nerv abgetötet wird, wie du das nennst, können für den Menschen ebenso gefährlich für seine Gesundheit sein wie auch Metallstifte und sonstige Metalleinlagen in Zähne.</p>	<p>nerve, and therefore also teeth in which the nerve is killed, as you call it, can be just as dangerous for the human being's health as metal pins and other metal inlays in teeth.</p>
<p>23. Auch Keramik-Stifte, Keramik-Zähne oder allgemein Metall-Implantate und Keramik-Implantate sind in der Regel für den Menschen nicht verträglich.</p>	<p>23. Ceramic pins, ceramic teeth or generally metal implants and ceramic implants are, as a rule, also not compatible with humans.</p>
<p>24. Zahn-Implantate und Zahn-Einlagen usw. sollten nur mit einem absolut ungefährlichen Kunststoff erfolgen, der in jeder Beziehung in bezug auf eine Gesundheitsschädigung absolut unbedenklich ist.</p>	<p>24. Dental implants and dental inlays, etc. should only be made with an absolutely harmless composite, which is absolutely harmless in every respect with regard to health damage.</p>
<p>25. Zähne und Zahnwurzeln, die nicht mehr über einen lebenden resp. aktiven Nerv verfügen, rufen allerlei Allergien und Krankheiten hervor, und zwar deshalb, weil jede Zahnwurzel über viele verzweigte und filigrane Verästelungen verschiedener Art verfügt, die absterben, verwesen und dadurch gefährliche Giftstoffe erzeugen und freisetzen, die sogar lebensgefährliche Wirkungen zeitigen können.</p>	<p>25. Teeth and tooth roots which no longer have a living or active nerve cause all kinds of allergies and illnesses, and indeed, because each tooth root has many branched and filigree branches of various kinds which die, decompose and thereby produce and release dangerous toxins which can even lead to life-threatening effects.</p>
<p>26. Im minderen Fall – was sehr häufig ist – treten Leiden in Erscheinung, die äusserst vielfältig sein können, wie eben zum Beispiel verschiedenste Allergien und Ekzeme, die jedoch unter gewissen Umständen auf längere Zeit gesehen ebenso einen tödlichen Verlauf nehmen können wie auch eigentliche chronische Krankheiten, die von Fettsucht, Magersucht, Verstopfung oder Durchfall, Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel bis hin zu Schmerzen aller Art reichen, die sich in allen Körperbereichen zu manifestieren vermögen.</p>	<p>26. In the lesser case – which is very common – ailments appear which can be extremely diverse, such as various allergies and eczema, which, however, under certain circumstances can also take a fatal course in the long run, as well as actual chronic diseases, ranging from obesity, anorexia, constipation or diarrhoea, headaches, nausea and dizziness up to pains of all kinds, which are able to manifest in all parts of the body.</p>
<p>27. Weiter können aber auch noch andere Übel in Erscheinung treten, wie Rheuma, Hör-, Seh-, Konzentrations- und Bewusstseinsstörungen, bösartige Blutbild-</p>	<p>27. Other terrible things may also appear, such as rheumatism, impaired hearing, vision, concentration and consciousness-disorders, malignant blood count and personality</p>

sowie Persönlichkeitsveränderungen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Nervenkrankheiten, Geschwüre, Depressionen oder Aggressionen, Angstzustände, Schlappeheit, chronische Müdigkeit, Verdauungs- und Gehstörungen sowie Prozesse schlechter Wundheilung und Wundfäulnis.	changes, insomnia, forgetfulness, nervous disorders, ulcers, depression or aggression, anxiety, exhaustion, chronic fatigue, digestive and walking disorders, as well as processes of poor wound healing and wound rot.
28. Auch Krebs kann hervorgerufen werden, nebst anderen üblen Krankheitserscheinungen.	28. Cancer can also be caused, along with to other terrible symptoms.
Billy:	Billy
Das sind ja gleiche oder ähnliche Dinge wie beim Elektrosmog.	These are the same or similar things as electrosmog.
Also ist es tatsächlich so, dass Zahnwurzeln abgebrochener oder sonst verkleinerter Zähne, die keinen lebenden Nerv mehr haben, ausgerissen und auch keine Metallstifte oder sonstige Metalleinlagen in die Zähne eingebracht werden sollten.	So it is indeed the case that the roots of broken or otherwise reduced teeth, which no longer have a living nerve, should be torn out and no metal pins or other metal inserts should be inserted into the teeth.
Können auch Metallauflagen auf den Zähnen, z.B. aus Gold, schädlich sein?	Can metal layers on the teeth, e.g. from gold, also be harmful?
Ptaah	Ptaah
29. Das kann sehr wohl der Möglichkeit entsprechen, muss aber nicht der Fall sein.	29. This may well correspond to the possibility, but does not have to be the case.
30. Dabei kommt es einzig und allein auf das Immunsystem des betreffenden Menschen an.	30. The only thing that matters is the immune system of the human being concerned.
31. Bei einer guten Immunität und Verträglichkeit treten keine Nachteile in Erscheinung, jedoch bei einem geschädigten Immunsystem und damit schlechter Verträglichkeit.	31. Good immunity and tolerability do not have any disadvantages, but a damaged immune system and therefore poor tolerability do.
32. Das bezieht sich aber wirklich nur auf äusserliche metallische Zahnaufgaben, jedoch nicht darauf, wenn die Metalle in den Zahn eingelassen sind.	32. However, this really only applies to external metallic tooth supports, but not if the metals are embedded in the tooth.
Billy	Billy
Das dürfte klar sein.	That should be clear.

Plejadisch-plejarische Kontaktberichte, Gespräche, Block 15 Seite 493	Plejadisch-Plejaren Contact Reports, conversations, block 15 Page 493 Contact Report 680, 7th of May 2017
<p>Nun, die unmerkbar in der Luft schwebenden Feinstoffteile der Schwermetalle gelangen natürlich in die Wasser sowie in die Pflanzen aller Art und damit in die natürlichen und auch industriell hergestellten Lebensmittel, wodurch auch die Menschen und alle anderen Lebewesen vergiftet werden.</p>	<p>Billy: But, as I know from you, there are several ways to help the body detoxify with the help of natural and inexpensive products. According to your daughter Semjase, I also took such a cure when I had symptoms of poisoning from teeth repaired with amalgam.</p>
<p>Und das geschieht schon seit der Zeit der aufgekomenen Industrialisierung, durch die seither in allen Teilen der gesamten Umwelt Schwermetall-Giftstoffe vorhanden sind.</p>	<p>And this has been happening since the time of industrialisation, which since then has resulted in the presence of heavy metal toxins in all parts of the environment.</p>
<p>Folglich ist es heute nicht mehr möglich, den Kontakt dazu vollständig zu vermeiden.</p>	<p>As a result, it is no longer possible today to completely avoid contact with them.</p>
<p>Aber, wie ich von euch weiss, gibt es verschiedene Möglichkeiten, den belasteten Körper mit Hilfe von natürlichen und dazu noch preiswerten Produkten bei seiner Entgiftung zu unterstützen.</p>	<p>But, as I know from you, there are several ways to help the body detoxify with the help of natural and inexpensive products.</p>
<p>Eine solche Kur habe ich ja nach Angaben deiner Tochter Semjase auch gemacht, als ich durch mit Amalgam reparierte Zähne Vergiftungserscheinungen hatte.</p>	<p>According to your daughter Semjase, I also took such a cure when I had symptoms of poisoning from teeth repaired with amalgam.</p>
<p>Die Zähne habe ich einerseits alle ausziehen lassen, andererseits dann eben nach der Anweisung von Semjase die notwendige Kur gemacht, wonach alles gut gekommen war und seither auch so bleibt.</p>	<p>On the one hand I had all my teeth removed, on the other hand I took the necessary treatment according to Semjase's instructions, after which everything came well and has remained so ever since.</p>
<p>Doch nun möchte ich die Sache mit den Schwermetall-Ablagerungen im Körper wieder einmal aufgreifen, wie auch das Aluminium, und zwar, um dich zu fragen, ob du zwei oder drei Möglichkeiten nennen kannst, durch die Schwermetalle im Körper nach und nach wieder ausgeschwemmt werden können.</p>	<p>But now I would like to take up again the matter with the heavy metal deposits in the body, as well as the aluminum, in order to ask you whether you can name two or three possibilities by which heavy metals in the body can be washed out bit by bit.</p>
<p>Ptaah</p>	<p>Ptaah</p>
<p>91. Das kann ich gerne tun, und zwar, ohne</p>	<p>91. I can do that gladly, without violating the</p>

dass ich die Direktiven verletze, weil die Möglichkeiten, die ich nennen werde, auch in der irdischen Medizin bekannt sind.	directives, because the possibilities I will name are also known in earthly medicine.
92. Also:	92. Therefore:
93. Aluminium gelangt häufig zusammen mit Schwermetallen in den Organismus, wobei Aluminium selbst zwar kein Schwermetall ist, jedoch trotzdem gesundheitliche Schädigungen hervorrufen kann, weil es sich z.B. auch negativ auf die Gedächtnistätigkeit auswirken kann.	93. Aluminum often gets into the organism together with heavy metals, whereby aluminum is not a heavy metal, but can nevertheless cause damage to health, because it can also have a negative effect on memory, for example.
94. Also ist auch Aluminium für den Organismus schädlich, folglich auch dieses ausgeleitet werden muss, was bei diesem Stoff schwierig, jedoch nicht unmöglich ist.	94. So too aluminum is harmful to the organism, so it has to be excreted as well, which is difficult, but not impossible, with this substance.
95. Nutzvoll ist hierfür der Mineralstoff Silizium, der auch die erneute Aufnahme und Einlagerung von Aluminium in den Organismus und sogar ins Gehirn verhindert, wodurch auch die schädliche Wirkung auf das Gedächtnis gemindert oder gar verhindert werden kann.	95. The mineral silicon is useful for this, which also prevents the reabsorption and storage of aluminum in the organism and even in the brain, whereby the harmful effect on memory can be reduced or even prevented.
96. Zum Einnehmen ist Silizium besonders gut und wirksam in organischer Kolloidform, wobei die Tagesdosis 80 Milligramm sein sollte.	96. Silicon is particularly good for ingestion and effective in organic colloid form [siliceous earth as noted per Christian Fehner], with a daily dose of 80 milligrams.
97. Eine Möglichkeit zur Schwermetall-Entgiftung aus dem Organismus bietet die Chlorella-Alge, die einen sehr hohen Chlorophyllgehalt aufweist, durch den der Sauerstoffgehalt – einer besonders aufgebauten Zellmembran – im Körper entsprechend erhöht wird.	97. A possibility for heavy metal detoxification from the organism is offered by Chlorella algae, which has a very high chlorophyll content, through which the oxygen content – of a specifically constructed cell membrane – in the body is increased accordingly.
98. Diese beiden Merkmale sind dafür zuständig, dass die spezielle Wirkungsweise entsteht, wobei diese Zellmembran in der Lage ist, nebst Schwermetallen auch diverse andere Umweltgifte aus dem Organismus auszuleiten, wie z.B. Dioxin und Formaldehyd, wie aber auch verschiedene Insektenschutzmittel, die durch die Chlorella-Alge absorbiert, gebunden und aus dem	98. These two characteristics are responsible for the special mode of action, whereby this cell membrane is also able to remove various other environmental toxins from the organism in addition to heavy metals, such as dioxin and formaldehyde, as well as various insect repellents, which are absorbed by the Chlorella algae, bound and removed from the body.

Körper ausgeleitet wird.	
99. Wenn dem Organismus am Tag z.B. acht Gramm Chlorella-Algen zugeführt werden, dann kann eine fünffache Eliminierung von Blei, Kadmium und Uran erfolgen.	99. If, for example, eight grams of Chlorella algae are added to the organism every day, lead, cadmium and uranium can be eliminated fivefold. [Just as a side note, there is a lot more information about Blue Green Algae from Contact Report 228, here, scroll to pages 470-472: www.futureofmankind.co.uk/Billy_Meier/Contact_Report_228 .
100. Ein weiteres Mittel zur Entgiftung des Körpers von Aluminium und anderen Giftstoffen ist Glutathion, das einem Tripeptid entspricht, das der Körper unter normalen Bedingungen in ausreichendem Masse selbst herstellt.	100. A further means of detoxifying the body from aluminum and other toxins is glutathione, which corresponds to a tripeptide that the body produces itself in sufficient quantities under normal conditions.
101. Tripeptide sind aus drei Aminosäure-Resten aufgebaute Peptide und zählen zur Gruppe der Oligopeptide.	101. Tripeptides are peptides composed of three amino acid residues and belong to the group of oligopeptides.
102. Glutathion wirkt rundum als zelluläre Abwehr gegen Folgen von oxidativem Stress.	102. Glutathione acts all around as a cellular defense against the consequences of oxidative stress.
103. Die Zellen würden ohne Glutathion durch die ungehinderte Oxidation zerfallen, wodurch der Körper kaum bis überhaupt keine Widerstandskraft gegen die im Stoffwechsel anfallenden Säuren und Toxine hätte.	103. Without glutathione, the cells would disintegrate due to unhindered oxidation, so that the body would have little or no resistance at all.
104. Die Wirkungsfähigkeit von Glutathion beruht darauf, sich an Schwermetalle und Toxine zu binden und einen wasserlöslichen Komplex zu bilden, der dann auf dem Weg des Urinlassens ausgeschieden wird.	104. The effectiveness of glutathione is based on binding to heavy metals and toxins and forming a water-soluble complex which is then excreted by urination.
105. Wenn nun jedoch durch eingelagerte Schwermetalle und andere Gifte die Belastung des Organismus zu gross wird, dann reicht das körpereigene Glutathion nicht aus, folgedem dem Organismus dann das Glutathion durch äussere Gaben als Ergänzung zugeführt werden muss.	105. If, however, the burden of the organism becomes too great due to heavy metals and other toxins stored in the body, then the body's own glutathione is not sufficient, and then the glutathione must be added to the organism by external doses as a supplement.
106. In der Regel sind dementsprechende	106. As a rule, corresponding glutathione

<p>Glutathion-Kapseln – wie auch viele andere, die irrtümlich als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet werden, jedoch effektiv lebenswichtige Baustoffe für den gesamten Organismus sind – auf der Erde im Handel erhältlich.</p>	<p>capsules, like many others erroneously referred to as dietary supplements, but which are effective vital building blocks for the whole organism, are commercially available on Earth.</p>
<p>107. Schwermetalle können z.B. mit Natrium-Bentonit aus dem Körper ausgeleitet werden, wobei es sich um ein Tonmineral handelt, das einerseits durch Verwitterung aus Vulkanasche entstanden ist, das andererseits aber als Körperentgiftungsmedikament verarbeitet wird und auch im Handel ist.</p>	<p>107. Heavy metals can, for example, be discharged from the body with sodium bentonite, which is a clay mineral formed by weathering from volcanic ash on the one hand, but which is also processed as a body detox medication and is also on the market.</p>
<p>108. Das Tonmineral weist eine enorm grosse, negativ geladene Oberfläche auf, wodurch dieses Material eine ungewöhnlich hohe Resorptionsfähigkeit für Schadstoffe aufweist und diese also im Organismus absorbiert.</p>	<p>108. The clay mineral has an enormously large, negatively charged surface, whereby this material has an unusually high absorption capacity for pollutants and absorbs them in the organism.</p>
<p>109. Bereits im Verdauungssystem bindet Bentonit diese Giftstoffe an sich, folgedem sich diese gar nicht erst im Körper einlagern können, und zwar darum, weil das Tonmineral die giftigen Fremdstoffe schon aufnimmt, ehe sie in den Blutstrom gelangen können.</p>	<p>109. Bentonite already binds these toxins in the digestive system, so that they cannot even be stored in the body, because the clay mineral absorbs the toxic foreign substances before they can enter the bloodstream.</p>
<p>110. Dadurch wird gewährleistet, dass die Ausscheidungsorgane des Körpers, wie eben die Leber und Nieren, bei ihrer ihnen eigenen Entgiftungstätigkeit durch das Tonmineral hervorragend unterstützt werden.</p>	<p>110. This ensures that the body's excretory organs, such as the liver and kidneys, are excellently supported in their own detoxification activities by the clay mineral.</p>
<p>111. Selen als wichtiges Spurenelement, ist ebenfalls ein wirkungsvolles Antioxidans und sorgt für ein gesundes Immunsystem.</p>	<p>111. Selenium as an important trace element is also an effective antioxidant and ensures a healthy immune system.</p>
<p>112. Dieses wird nur in sehr geringen Mengen benötigt und muss kontrolliert eingenommen werden, denn in höherer Dosierung wirkt es giftig.</p>	<p>112. This is only needed in very small quantities and must be taken in a controlled manner, as a higher dosage has a toxic effect.</p>
<p>113. Selen wirkt auch stark krebshemmend und weist zudem eine organentgiftende Wirkung und die Fähigkeit auf, Schwermetalle wie Quecksilber aus dem</p>	<p>113. Selenium also has a strong anti-cancer effect and also has an organ detoxifying effect and the ability to remove heavy metals such as mercury from the body.</p>

Körper auszuleiten.	
114. Ein Selenmangel sollte tunlichst ebenso vermieden werden wie auch eine Überdosierung.	114. A selenium deficiency should be avoided at all costs, as should an overdose.
115. Weiter sind Zeolithe zu nennen, die natürlichen, hydratisierten Alumosilikaten entsprechen.	115. Zeolites corresponding to natural hydrated aluminosilicates should also be mentioned.
116. Diese besitzen durch zahlreiche Poren und Kanäle eine grosse innere Oberfläche und entsprechen einer Hohlraumstruktur, wodurch eine aussergewöhnlich hohe Adsorptionsfähigkeit für diverse Schadstoffe, wie eben auch Schwermetalle und andere toxische Stoffe gegeben ist.	116. These have a large inner surface through numerous pores and channels and correspond to a cavity structure, whereby an unusually high absorption capacity is given for various pollutants, such as heavy metals and other toxic substances.
117. Bei der Einnahme von Zeolithe – das nur natürlich, also naturbelassen und nicht künstlich hergestellt sein sollte – ist Vorsicht geboten.	117. Caution must be exercised when taking zeolites - which should only be natural and not artificially produced.
Plejadisch-plejarische Kontaktberichte, Gespräche, Block 14 Seite 403	Plejadisch-Plejaren Contact Reports conversations, Block 14 Page 403
Billy	Billy
Gut denn, dann ist diesbezüglich alles geklärt.	Good then, then everything regarding this matter is clarified.
Wie steht es aber damit, was ich dich gestern gefragt habe, damit du es Ptaah vortragen kannst?	But what about what I asked you yesterday so that you could present it to Ptaah?
Florena	Florena
18. Ptaah hat mir aufgetragen, dir ausnahmsweise in kurzer Weise folgendes zu erklären:	18. Ptaah had instructed me to explain to you the following in a brief manner as an exception:
19. Bei Collagen handelt es sich um ein flexibles als auch stabiles Eiweiss, das im Körper natürlich vorkommt und das für Knochen, Sehnen, Bänder sowie für die Haut von Bedeutung ist.	19. Collagen is a flexible and stable protein that occurs naturally in the body and is important for bones, tendons, ligaments as well as for the skin.
20. Durch Collagen erhalten diese Strukturen eine extreme Zugfestigkeit, wobei sie jedoch, ähnlich wie ein bewegliches Gummiband, in einem gewissen Rahmen flexibel bleiben.	20. Through collagen these structures maintain an extreme tensile strength, in which case, like a flexible rubber band, they remain flexible within a certain limit.

<p>21. Es gibt die gelatineartige Substanz Collagen-Hydrolysat, die aus Collagen gewonnen wird und vom Menschen auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden kann.</p>	<p>21. There is the gelatine-like substance collagen hydrolysate, which is obtained from collagen and can also be taken by human beings as a food supplement.</p>
<p>22. Um die Gelatine zu gewinnen, muss das Collagen erhitzt oder durch Basen oder Säuren hydrolysiert resp. in Wasser gelöst werden, wonach es dann natürlich auch zu reinigen, trocknen und fein zu mahlen ist.</p>	<p>22. In order to obtain gelatine, the collagen must be heated or hydrolyzed by bases or acids or dissolved in water, after which it must of course be cleaned, dried and finely ground.</p>
<p>23. Um es in der Lebensmittelindustrie einzusetzen, ist es notwendig, dass das Collagen-Hydrolysat durch zugefügte Enzyme hydrolysiert und dann in verschiedenen Bereichen eingesetzt wird.</p>	<p>23. To use it in the food industry, it is necessary that the collagen hydrolysate is hydrolyzed by added enzymes and then used in different areas.</p>
<p>24. Collagen-Hydrolysat hat auf die Gelenke eine sehr positive Wirkung, und zwar auch in bezug auf die Gelenkknorpel.</p>	<p>24. Collagen hydrolysate has a very positive effect on the joints, and indeed, also with regard to the joint cartilage.</p>
<p>25. Wird es regelmässig eingenommen, wie als Nahrungsergänzungen in Form von Kapseln oder Tabletten, dann regt es die Bildung von Collagen in den Gelenken an.</p>	<p>25. If it is taken regularly, such as a dietary supplement in the form of capsules or tablets, then it stimulates the formation of collagen in the joints.</p>
<p>26. Bei regelmässiger Einnahme von Collagen-Hydrolysat – das von den Erdenmenschen auch in der Industrie und in der Transplantationsmedizin eingesetzt wird – beugt es dem Knorpelschwund und damit der Arthrose vor, folgedem Gelenkschmerzen erst gar nicht entstehen können.</p>	<p>26. By taking collagen hydrolysate regularly – which is also used by the Earth-humans in industry and in transplantation medicine – it prevents cartilage loss and therefore the arthritis, hence joint pain cannot come about in the first place.</p>
<p>27. Arthrose kann nicht nur bei alten Menschen entstehen, deren Knorpel infolge langjähriger Belastung abgenutzt wurden, sondern auch bei jungen Menschen, wobei diese oft selbst schuld sind, und zwar durch ein zu häufiges Betreiben von Bergklimmen, Gymnastik, Sport, Schwimmen, Tanzen und Grosswanderungen.</p>	<p>27. Arthrosis can not only ensue in elderly human beings whose cartilage has been worn out as a result of many years of exertion, but also in young people, who are often to blame for this themselves, and indeed, through too frequently engaging in mountain climbing, gymnastics, sports, swimming, dancing and large hikes.</p>
<p>28. Arthrose kann aber auch infolge normaler Abnutzung, harter Arbeit oder durch eine Fehlfunktion der Produktion der notwendigen Stoffe entstehen.</p>	<p>28. Arthrosis can also come about as a result of normal wear and tear, hard work or through a malfunction in the production of the necessary substances.</p>

Billy	Billy
Danke, diese Information genügt mir schon.	Thank you, this information is enough for me.
<i>translated by Michael Uyttebroek Oct. 8, 2019 with the assistance of FIGU Dictionary</i>	