



Walter Last

# Der Weg zu strahlender Gesundheit

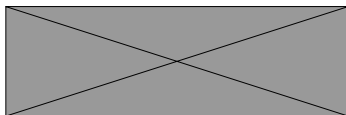
Ein 10-Schritte-Programm zur Selbst-Heilung

**Walter Last**  
**Der Weg zu strahlender Gesundheit.**

Titel der Originalausgabe: „TOWARDS RADIANT HEALTH  
The 10 Step Health Improvement Program“

Erste Auflage, 2014

Deutsche Übersetzung: Peter Hiess  
Layout: Inna Kralovyetts  
Druck: Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin / Bonn



[www.mobiwell.com](http://www.mobiwell.com)  
© Mobiwell Verlag, Immenstadt 2014

Nachdrucke oder Kopien dieses Buchs, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

**ISBN 978-3-9810318-**

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS DES VERLAGS**

Die Informationen in diesem Buch geben die Auffassung des Autors wieder und stellen keinen medizinischen Ratschlag dar. Die Anwendung der in diesem Buch gegebenen Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Der Verlag haftet nicht für etwaige Schäden, die aus der Anwendung der folgenden Informationen entstehen könnten.

# Inhaltsverzeichnis

Wichtiger Hinweis.....	9
Wie Ihnen dieses Buch am meisten bringt.....	11
<b>Die Grundprinzipien des ganzheitlichen Heilens.....</b>	<b>14</b>
Wie eine gesunde Lebensweise und ganzheitliches Heilen funktionieren .....	14
Was wir über Autoimmunerkrankungen und Krebs wissen sollten ..	17
Das Programm zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands .....	19
Die Heilungskrise.....	25
Heilungsmuster .....	26
Hören Sie auf Ihren Körper .....	27
<b>Ernährung – Teil eins.....</b>	<b>29</b>
Wie Sie die richtige gesunde Ernährungsweise für Ihre besonderen Bedürfnisse finden .....	29
Hochwertige Ernährung.....	31
Low-Carb-Diät bei Candida-Überbesiedelung.....	35
Rohkostdiät.....	36
Abnehmdiät.....	36
Spezialnahrung.....	37
Problem-Lebensmittel.....	39
Stoffwechselformen.....	40
<b>Ernährung – Teil zwei.....</b>	<b>42</b>
Wie Sie Nahrungsergänzungen richtig anwenden, sich selbst auf Aller- gien testen und Ihren Körper alkalisieren.....	42
Vitamine .....	46
Mineralstoffe .....	48
Kräuter.....	50
Alternative Sauerstoffzufuhr .....	51
Eliminationsdiät.....	55
Die Alkalisierung des Körpers .....	58
<b>Darmsanierung .....</b>	<b>61</b>
Wie Sie Ihren Magen-Darm-Trakt reinigen und die Darmflora wiederherstellen .....	61
Salzsäure.....	64
Sanierung der Darmflora.....	65
Die Knoblauch-Kur.....	66

Flohsamenschalen.....	67
Aloe-vera-Saft.....	69
Wasserstoffperoxid.....	69
Probiotika.....	70
Präbiotika.....	71
<b>Antimikrobielle Therapie.....</b>	<b>74</b>
Wie Sie schädliche Mikroben und Parasiten beseitigen .....	74
Jodtherapie .....	80
DMSO .....	81
Borax.....	82
MMS – Natriumchlorit .....	83
Petroleum.....	86
Balsamterpentin .....	87
Olivenblätter .....	88
Lapacho.....	89
Wermut.....	89
Kokosnussöl/Monolaurin/Undecylensäure.....	90
Kolloidales Silber.....	90
Elektrischer Zapper .....	90
<b>Fasten und Entschlacken .....</b>	<b>92</b>
Wie Sie Stoffwechselrückstände und -gifte entfernen.....	92
Leberreinigung mit Rizinusöl-Umschlägen.....	94
Weitere Entschlackungsmethoden .....	98
Schleimhautprobleme .....	101
Entschlackung mit Heilmitteln.....	102
Hyperkoagulation.....	103
Weichteilverkalkung.....	104
Kohlenstoffdioxid-Therapie.....	105
Toxische Metalle.....	106
<b>Gesunde Lebensweise und Schadstoffbekämpfung.....</b>	<b>108</b>
Wie Sie Ihre Lebensbedingungen verbessern und Schadstoffe minimieren.....	108
Wohnbereich .....	109
Wie Sie Ihr Haus vor Elektrosmog schützen .....	113
Sonnenlicht .....	117
Erdung .....	119
Lebendiges Wasser.....	120
Körperliche Bewegung.....	123

<b>Heilen mit Energien</b> .....	125
Wie Sie Energieblockaden beseitigen und sich neu aufladen.....	125
Lebensenergie .....	127
Auflösung von Energieblockaden .....	127
Meridiane nachfahren.....	131
Sexuelle Energie.....	132
Aufladen mit Lebensenergie.....	135
Chakra-Atmung .....	137
<b>Bewusstseinsänderung</b> .....	140
Wie Sie negative Überzeugungen und Gefühle durch positive ersetzen .....	140
Geführte Visualisierung.....	142
Emotional Freedom Techniques (EFT).....	143
<b>Heilungsgruppen</b> .....	149
Wie Sie einander in einer Gruppe heilen und unterstützen können .....	149
Lebensmittelkooperative.....	154
Eine Neue Weltordnung aufbauen.....	154
Über den Autor .....	156





## Die „Heile Dich Selbst“-Reihe

*Der Weg zu nachhaltiger Gesundheit oder Das Programm zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands* versteht sich als kurzgefasster Leitfaden für mein „Programm zur Verbesserung des Gesundheitszustands“. Mit Hilfe dieses Programms soll jeder dazu in der Lage sein, auch in seinem eigenen Leben die Faktoren zu beseitigen, die für die meisten unserer modernen Erkrankungen verantwortlich sind – und sie durch gesundheitsfördernde natürliche Methoden zu ersetzen. Durch die Einhaltung dieses Programms werden viele Krankheiten einfach verschwinden und andere sich wesentlich bessern. Dadurch wird es dann leichter, spezielle Therapien zu finden und anzuwenden, die zu einer vollständigen Heilung führen. Das Programm dient aber auch als Rezept zur Regenerierung und Verjüngung eines alternden, gebrechlichen Körpers. Ich kann jedem nur empfehlen, das vorliegende Programm anzuwenden, bevor man sich auf gezielte Therapien gegen chronische Erkrankungen einlässt.

*Der Weg zu nachhaltiger Gesundheit* ist der erste Band der „Heile dich selbst“-Reihe, in der demnächst Titel wie *Besiegen Sie Diabetes!*, *Besiegen Sie Asthma!*, *Besiegen Sie Candida!*, *Besiegen Sie Ihre Gewichtsprobleme!*, *Besiegen Sie Arthritis!* und *Besiegen Sie Krebs!* auch in deutscher Sprache erscheinen werden.

Das vorliegende Buch sollte unbedingt gemeinsam mit den erwähnten Einzelbänden zu bestimmten Krankheiten benutzt werden, da es wichtige Informationen enthält, die in den weiteren Bänden nicht wiederholt werden.

Weitere Informationen über die „Heile dich selbst“ [„Heal Yourself“-]Reihe finden Sie – in englischer Sprache – unter: [www.the-heal-yourself-series.com](http://www.the-heal-yourself-series.com) und [www.health-science-spirit.com](http://www.health-science-spirit.com)

### Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch soll darüber informieren, wie man mit Hilfe natürlicher Heilmethoden seinen Gesundheitszustand verbessern und Krankheiten überwinden kann. Weder Autor noch Verleger können die Haftung für etwaige Probleme übernehmen, die aus der Anwendung dieser

Methoden entstehen. Bei schweren Erkrankungen oder Unsicherheit über die Art der Behandlung empfiehlt es sich auf jeden Fall, eine kompetente Fachkraft aufzusuchen.

## Bitte zuerst lesen!

### Wie Ihnen dieses Buch am meisten nutzt

Die meisten unserer Erkrankungen und gesundheitlichen Probleme rühren vom Zusammenwirken einiger weniger grundlegender Faktoren wie Mikroben, Mangelerscheinungen, der Anhäufung von Abfallstoffen und der Umweltverschmutzung her. Wenn Sie Ihre Gesundheit auf lange Sicht verbessern wollen, genügt es nicht, mit gezielten Therapien oder Medikamenten einzelne gesundheitliche Probleme lösen zu wollen – die Besserung ist dabei in den meisten Fällen recht beschränkt, und selbst eine erfolgreiche Behandlung kann zur Entstehung neuer Probleme führen. Suchen Sie nach einer endgültigen Lösung, dann empfiehlt es sich, gesundheitliche Probleme im Rahmen eines übergreifenden Programms zur Gesundheitsverbesserung anzugehen, weil so die verbreitetsten Ursachen beseitigt werden, die uns für Erkrankungen erst anfällig machen.

Ich rate Ihnen daher, das vorliegende Buch erst einmal durchzulesen, ohne allzu genau auf die Einzelheiten zu achten. Danach arbeiten Sie es noch einmal sorgfältig durch, vom Anfang bis zum Ende. Und lesen Sie es nicht nur, sondern wenden Sie die von mir darin vorgeschlagenen Methoden auch gleich an. Am besten, Sie beginnen mit der Ernährung – und während Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen, gehen Sie zur Darmsanierung und der antimikrobiellen Therapie über. Das erfordert natürlich Zeit, also warten Sie ab, bis Sie genau verstanden haben, was zu tun ist, und die entsprechenden Methoden anwenden können, bevor Sie zu den folgenden Kapiteln über Entschlackung und Schadstoffbekämpfung voranschreiten.

Mit dieser Vorgehensweise werden Sie anfangs nur oberflächliche Veränderungen herbeiführen, im Lauf der Monate und Jahre dann aber immer tiefer in die Materie eintauchen. Im Text finden sich eine Menge Links mit nützlichen Zusatzinformationen – Sie können selbst entscheiden, wie intensiv Sie weiterforschen möchten, um Ihre Gesundheit zu schützen.

Sollten Sie aber an einer bestimmten Krankheit leiden oder ein akutes gesundheitliches Problem – wie Entzündungen oder Schmerz – haben, dann ist sofortiges Handeln gefragt. Sowohl Entzündungen als auch Schmerz gehen schnell zurück, wenn Sie Ihren Körper stark alkalisieren

und DMSO anwenden, wie in Kapitel 3 beschrieben. Wenn Sie eine Infektion bekämpfen müssen, dann fangen Sie gleich mit der antimikrobiellen Therapie aus Kapitel 5 an. Sie können bei jeder Art von Erkrankung die vom Arzt empfohlene Behandlung mit den Informationen aus dem jeweiligen Kapitel meines Programms zur Verbesserung des Gesundheitszustands kombinieren.

Das vorliegende Buch bietet Ihnen nachweislich wirksame Methoden zur Stärkung Ihrer Gesundheit. Lassen Sie sich von der Größe der bevorstehenden Aufgabe nicht überwältigen und entmutigen. Die Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens ist eine lebenslange Aufgabe, die sich irgendwann zu einer individuellen Lebensweise wandelt – im Gegensatz zu schnellen Lösungen durch Medikamente und Nahrungsergänzungen.



# Die Grundprinzipien des ganzheitlichen Heilens

Wie eine gesunde Lebensweise und ganzheitliches Heilen funktionieren

Dieses Buch ist ein kurzgefasster Leitfaden, der die grundlegenden Schritte zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit erläutert. Es beschreibt die Grundsätze, mit deren Hilfe man erworbene Krankheiten vermeiden oder besiegen sowie in jedem Alter ein gesundes, erfülltes Leben führen kann. *Genau das ist nämlich unser Geburtsrecht* – und um wieder in seinen Genuss zu kommen, brauchen wir nur zu einer natürlicheren Lebensweise zurückzukehren (oder auch voranzuschreiten), die eine Heilung möglich macht.

Das wichtigste Paradigma zur Erlangung nachhaltiger Gesundheit ist „natürliche Lebensweise und ganzheitliches Heilen“. Beides beruft sich auf Lebens- und Heilarten, die darauf abzielen, uns in Harmonie mit unserer biologischen, sozialen und spirituellen Natur zu bringen. „Ganzheitliches Heilen“ bedeutet, dass wir alle Ebenen und Aspekte unseres Wesens verbessern, während wir darauf hinarbeiten, im Alltag einen harmonischeren Zustand zu erreichen.

Wenn Sie sich an die im folgenden geschilderten Methoden und Richtlinien zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit halten, wird sich Ihr Zustand garantiert bald verbessern – gleichgültig, an welcher Krankheit Sie leiden. *Kämpfen Sie nicht gegen die jeweilige Erkrankung an*, sondern konzentrieren Sie sich mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln darauf, Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Wenn Ihnen das gelingt, wird Ihre Krankheit sehr wahrscheinlich von selbst verschwinden, und Sie erhöhen Ihre Chancen, bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben.

## Der Weg in die Krankheit

Ein Großteil der Menschheit lebt heutzutage unter recht unnatürlichen Bedingungen, umgeben von einem wahren Minenfeld aus technischen und chemischen Gesundheitsrisiken. Noch dazu wissen die meisten von uns nicht einmal genau, welchen Gefahren sie da permanent ausgesetzt sind. Wir müssen uns also erst einmal der wichtigsten Gesundheitsrisiken in unserer Umwelt bewusst werden und lernen, ihnen auszuweichen oder ihre Auswirkungen so gering wie möglich zu halten.

Wenn Sie daran zweifeln, dann brauchen Sie nur einmal darüber nachzudenken, welcher Zustand oder welche Handlungsweise Ihnen natürlicher und mehr im Einklang mit der menschlichen Natur erscheinen. Die wichtigsten biologischen Einflüsse auf unsere Gesundheit sind Umweltfaktoren, Ernährung und körperliche Bewegung. Auch (religiöse) Überzeugungen und Gefühle wirken sich entscheidend auf unsere Gesundheit aus. Und dann gibt es noch zahlreiche natürliche Heilmethoden, mit denen wir zu unserer Gesundheit beitragen können.

Wahre Gesundheit – die einwandfreie Funktion sämtlicher Bestandteile unseres Körpers und unseres Verstandes – kommt so selten vor, dass die meisten Menschen sie gar nicht erkennen. Viele verwechseln die vorübergehende Abwesenheit von Krankheitssymptomen mit Gesundheit. In früheren Zeiten litten die Menschen in erster Linie an schweren Infektionskrankheiten mit kurzem Verlauf, die oft zum Tode führten; heute sind es eher *chronische degenerative Erkrankungen, an denen wir ein ganzes Leben lang laborieren*.

Die entscheidenden Faktoren für unseren gesundheitlichen Abbau sind die folgenden:

- **unnatürliche Ernährung:** übertriebene Lebensmittelbehandlung und -verarbeitung, zu wenig „lebendige Nahrung“, Vitamin-, Mineralien- und Enzymmangel, falsch angewendete Trennkost, gentechnisch veränderte Lebensmittel, Kochen mit der Mikrowelle
- **Umweltverschmutzung:** Pestizide, Herbizide, Düngemittel, Medikamente, Nahrungsmittelzusatzstoffe, Kunststoffe, Luft- und Wasserverschmutzung, Amalgamplomben, Fluoridierung, Impfstoffe, Mikrowellen, elektromagnetische Strahlung

- **Bewegungsmangel:** sitzende Lebensweise, Fernsehen, Computer, Büroarbeit, Autofahren statt zu Fuß zu gehen
- **schädliche Emotionen und Einstellungen:** Ärger, Unruhe, Angst, Sorgen, Unzufriedenheit, Gier, Neid und der Mangel an positiven Gefühlen sowie spirituellen oder humanistischen Zielen
- **ererbte Gene** schlechter oder nachlassender Qualität
- **Antibiotika** und andere Medikamente, die Pilzerkrankungen hervorrufen – was verheerende Auswirkungen auf das Immunsystem hat und den Nährboden für viele andere Krankheiten bildet

Diese negativen Einflüsse führen dazu, dass wir einen mangelhaft funktionierenden Verdauungsapparat, eine geschwächte Immunabwehr und Probleme mit diversen Organen durch Vererbung erhalten oder im Laufe unseres Lebens erwerben. Wir werden anfällig für Infektionen und Krankenhausaufenthalte; dagegen verschreibt man uns Antibiotika. Die wiederum schädigen unsere schützende Darmflora und führen zu einer Überbesiedelung mit Candida, Mykoplasmen oder anderen Pilzen. Bei einer Pilzinfektion mit Candida wird die Darmwand angegriffen, was zum „Leaky-Gut-Syndrom“ – also einer gestörten Darmschleimhaut und einer durchlässigen Darmwand – führt.

Durch die Darmwand gelangen dann mikrobielle Toxine und Proteinbruchstücke in den Blutkreislauf, schwächen unser Immunsystem, rufen Allergien hervor und verschaffen einer Vielzahl von Parasiten, Bakterien und Viren Zutritt zu unserem Körper. All diese Schädlinge können Autoimmunerkrankungen, Krebs und eine ganze Reihe psychischer Probleme wie Angstgefühle, Autismus, Depression, Hyperaktivität, Zwangsstörungen sowie schwere Geisteskrankheiten verursachen. (Siehe dazu auch: <http://www.greatplainslaboratory.com/home/eng/candida.asp>)

Candida können – vor allem in Kombination mit Quecksilbervergiftung und Jodmangel – aber auch zu Problemen mit Schilddrüse und Nebenschilddrüsen führen. Das macht sich dann in chronischer Müdigkeit, Muskelschmerzen, Arthritis, Osteoporose oder Weichteilverkalkung bemerkbar und kann in weiterer Folge auch Nierenversagen, zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck hervorrufen.

Etliche wissenschaftliche Artikel weisen auch immer wieder darauf hin, dass eine der verbreitetsten Ursachen für chronische Erkrankungen



neben chemischen Giftstoffen die Anhäufung von Abfallstoffen aus den Körperzellen – vor allem Proteinablagerungen und oxidierte Fetten – ist. Ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm sollte also darauf abzielen, die Entstehung solcher Abfallstoffe zu verhindern und bestehende Ablagerungen zu beseitigen.

## Was wir über Autoimmunerkrankungen und Krebs wissen sollten

Die Funktionsweise einer Überbesiedelung mit Pilzen und Mykoplasmen lässt uns begreifen, was Autoimmunerkrankungen wirklich sind. Im akuten Anfangsstadium einer bakteriellen Infektion beseitigt das Immunsystem einen großen Teil der eindringenden Mikroben. Einige davon überleben aber, indem sie sich in den Zellen eines anfälligen Organs oder einer Drüse einnisten. Dort verharren sie dann, eventuell in Form von Mykoplasmen oder Sporen, bis das Immunsystem genügend geschwächt ist – üblicherweise wegen einer durch Antibiotika verursachten Candida-Überbesiedelung.

Danach kehren sie wieder in den Blutkreislauf zurück, diesmal aber durch die biologischen Marker jener Zellen getarnt, in denen sie sich verborgen haben. Irgendwann durchschaut das Immunsystem diese Tarnung dann und greift die betrügerischen Eindringlinge an – aber leider nicht nur sie, sondern auch die echten Körperzellen mit den betreffenden Markern. Das führt zu einer Autoimmunreaktion gegen das Organ oder die Drüse, in denen sich die Eindringlinge zuvor versteckt gehalten haben.

Um solchen Angriffen keine Chance zu geben, muss das Blut von allen krankheitserregenden Mikroben gereinigt werden, womit auch die Autoimmunreaktion gestoppt wird. Überlebende Eindringlinge verbergen sich dann möglicherweise wieder als Sporen in geeigneten Wirtszellen. Derartige Sporen können sogar an den Nachwuchs übertragen werden. (Zu pleomorphen Mikroben siehe auch: <http://www.health-science-spirit.com/Pleomorphismus.pdf>)

**Krebs** kann mit einer Primärinfektion anfangen, ähnlich wie bei der Autoimmunerkrankung beschrieben, oder auch durch Mikroben, die sich in Gewebe mit einer Ansammlung von Proteinablagerungen entwickeln. Der Körper begrenzt die Infestation, indem er sie einkapselt, ähnlich wie

Bäume, die nach dem Stich bestimmter Wespenarten eine Rindenwucherung ausbilden. Solange das Blut halbwegs rein bleibt, ist ein Tumor einfach nur eine solche Wucherung, weder bösartig noch verkrebst.

Muss das Immunsystem aber gegen Candida und Toxine ankämpfen, dann können schon ein belastendes Ereignis wie etwa ein emotionales Trauma oder unterbewusste Ängste und die Betroffenheit wegen einer Krebsdiagnose dazu führen, dass die Mikroben den Blutkreislauf befallen. Krebserregende Mikroben erzeugen Wachstumshormone, die den Tumor größer werden lassen. In diesem Stadium ist der Tumor zwar bereits bösartig, aber immer noch örtlich begrenzt. Eine solche Situation kann sich über Jahre hinziehen, in denen der Tumor langsam wächst, schrumpft oder über längere Zeiträume hinweg in einem Ruhezustand verharrt, je nach Vitalität des Organismus und Stärke des Immunsystems.

Verschlimmert sich die Mikrobenbesiedelung des Blutes dann irgendwann, kann es dazu kommen, dass manche Tumoren Fernmetastasen bilden. Leider geht der Trend in der modernen Medizin immer mehr dahin, auch kleine Tumoren operativ zu entfernen. Dadurch können jedoch gefährlichere Mikroben aus dem Tumor in den Blutkreislauf gelangen, was wiederum dazu führt, dass bereits vorhandene Mikrometastasen viel eher zum Leben erwachen, als das andernfalls passiert wäre. (Siehe dazu auch meinen Artikel „Krebstherapie: Eine neue Richtung“: <http://www.health-science-spirit.com/de.krebstherapie.htm>)

Doch üblicherweise sind nicht einmal diese Metastasen tödlich. Tumoren sind nur dann direkt tödlich, wenn sie gegen lebenswichtige Strukturen drücken – und indirekt, wenn sie bekämpft werden und als Folge davon große Mengen Toxine freisetzen. In Wahrheit sterben die meisten Krebspatienten an Kachexie, also krankhafter Abmagerung und Muskelschwund, verursacht durch fortschreitende Anämie wegen der Zerstörung von Erythrozyten (roten Blutkörperchen) durch pilzartige Mikroben im Blutkreislauf. Dabei handelt es sich um die Haupttodesursache bei Krebserkrankungen.

Am einfachsten lässt sich der Krebstod daher verhindern, wenn man dafür sorgt, dass das Blut frei von Mikroben ist. Will man vermeiden, dass ein Tumor bösartig wird, dann sind die sichersten Methoden Alkalisierung, Darmsanierung, eine antimikrobielle Intensivtherapie und die Abwendung der seelischen Erschütterung durch eine Krebsdiagnose. Machen Sie sich also frühzeitig mit dem Gedanken vertraut, dass auch Sie eines Tages

Krebs bekommen könnten, sodass sie bei einer etwaigen Diagnose nicht in einen Schock verfallen, und halten Sie sich am besten schon jetzt an das Programm zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands. (Zur Behandlung siehe auch mein Buch „Krebs natürlich heilen“: <http://www.health-science-spirit.com/de.krebsheilen.pdf>)

## Das Programm zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands

Die unablässige Verschlechterung unseres Gesundheitszustands können wir nur umkehren, indem wir die verursachenden negativen Faktoren beseitigen und sie durch positive Schritte und Angewohnheiten ersetzen. Das heißt, dass wir uns eine natürliche Lebensweise zulegen sollten, die den Prinzipien gesunder Ernährung, richtiger Atemtechnik, körperlicher Bewegung sowie einer besseren emotionalen und geistigen Haltung folgt. Zusätzlich wenden wir bestimmte Heilverfahren an, die in erster Linie darauf abzielen, unseren Körper von krankheitserregenden Keimen, Abfall- und Giftstoffen zu befreien.

Bevor Sie nun im Internet nach speziellen Arzneien zur Lösung ihrer gesundheitlichen Probleme suchen, sollten Sie erst einmal die richtigen Voraussetzungen schaffen; dann werden einige Krankheiten einfach verschwinden, während bei anderen eine deutliche Besserung eintritt. Wenn Sie sich an diese Grundlagen halten, vereinfacht sich die Anwendung zielgerichteter Therapien, mit denen Sie anschließend sämtliche verbleibenden Symptome heilen können. Dazu kommt, dass das hier vorgestellte Programm einen beschädigten oder alternden Körper auch regenerieren und verjüngen kann.

Das Programm zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands (PVG) besteht aus den folgenden Einzelthemen:

1. **Ernährung:** Stellen Sie sich auf hochwertige Ernährung um.
2. **Darmsanierung:** Putzen Sie Ihren Darm aus und säubern Sie ihn.
3. **Antimikrobielle Therapie:** Beseitigen Sie schädliche Mikroben.
4. **Fasten und Entschlacken:** Entfernen Sie Stoffwechsellrückstände und -gifte.
5. **Gesunde Lebensweise:** Beseitigen Sie alle Arten von Schadstoffen.

6. **Heilen mit Energien:** Beseitigen Sie Energieblockaden und laden Sie sich neu auf.
7. **Bewusstseinsänderung:** Ersetzen Sie negative Überzeugungen und Gefühle durch positive.
8. **Heilungsgruppe:** Gründen Sie eine Heilungsgruppe – oder treten Sie einer bei.

Im folgenden finden Sie eine Übersicht der notwendigen Schritte, inklusive einiger Links, die auf ausführlichere Artikel im Internet verweisen. Im vorliegenden Buch sind die Informationen eher knapp zusammengefasst. Konzentrieren Sie sich anfangs darauf, einen Schritt nach dem anderen zu tun, und denken Sie daran, bei jedem weiteren Schritt auch das bisher Gelernte weiterhin auszuüben.

**1. Verbessern Sie Ihre Ernährungsweise:** Nehmen Sie so viele unverarbeitete und rohe Nahrungsmittel wie möglich zu sich, während Sie chemisch veränderte, industriell verarbeitete und problematische Lebensmittel reduzieren, so gut es geht. Alkalisieren Sie Ihren Körper. Essen Sie Speisen, die ihrem Körpertyp und -zustand entsprechen. Beschäftigen Sie sich mit Trennkost (siehe auch „General Diet Rules/ Allgemeine Ernährungsregeln“: <http://www.health-science-spirit.com/HF1-5.html>). Entdecken Sie Ihre Süchte und Allergien, um sich davon emanzipieren zu können. Verwenden Sie geeignete Nahrungsergänzungen. Mehr dazu erfahren Sie in den Kapiteln 2 und 3 dieses Buches.

Ernährungsregeln sollen uns gesündere Essgewohnheiten beibringen. In der Ernährungslehre gibt es verschiedene Denkrichtungen, die nicht immer übereinstimmen und einander manchmal sogar widersprechen, so wie es auch in der Politik, der Religion und anderen Bereichen menschlichen Strebens der Fall ist. Meine Ernährungsregeln bauen auf den Prinzipien der alten „Naturheilkunde“-Bewegung auf, sind aber durch Erkenntnisse der klinischen Ernährungsforschung und meine eigenen Erfahrungen erweitert.

Je weniger ideal die Ernährungsweise und je vergifteter der Körper, desto mehr muss man auf besondere Arzneien, Nahrungsergänzungen und andere Behandlungen zurückgreifen, wenn man chronische Krankheiten bewältigen will. Dementsprechend begrenzt die ideale Ernährungsweise

in Kombination mit einer antimikrobiellen Therapie und einer Reinigung des Körpers spezifische medizinische Maßnahmen auf ein Mindestmaß.

Eine Verbesserung unserer Ernährungsweise geht üblicherweise mit einer beträchtlichen Änderung der Essgewohnheiten und einer Umschulung unserer Geschmacksknospen einher. Auch die Speisenzubereitung fordert einiges mehr an Zeit und Energie. Das alles fällt nicht immer leicht. Es empfiehlt sich daher, diese Änderungen schrittweise vorzunehmen: zuerst auf hochwertige Ernährung umstellen und dann versuchen, über längere Zeiträume hinweg hauptsächlich von frischen, rohen Nahrungsmitteln zu leben, um die maximale Heil- und Verjüngungswirkung zu erzielen beziehungsweise die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Verlassen Sie sich dabei aber nicht zu sehr auf den Rat von „Experten“. Im Endeffekt ist es am besten, wenn Sie auf Ihre Intuition vertrauen und darauf, dass Ihr Körper Ihnen sagt, was er braucht. Höchstwahrscheinlich werden Sie zu verschiedenen Zeiten verschiedene Lebensmittel benötigen.

2. Die **Darmsanierung** besteht aus zwei Teilen: erstens der gründlichen Reinigung des Magen-Darm-Trakts, vor allem des Dickdarms, und zweitens der Beseitigung möglicher Überwucherungen durch schädliche Mikroben und Parasiten, wonach eine gesunde Darmflora wiederhergestellt werden kann (siehe Kapitel 4).

Die wichtigsten hier anwendbaren Mittel sind Abführmittel, Colon-Hydro-Therapie, abführend wirkende Nahrung und Salzsäure-Lebensmittelzusatzstoffe, mit denen sich die Verdauung von Proteinen (Eiweißen) und die Aufnahme von Mineralstoffen verbessern lässt. Eine gute Methode zur Entfernung schädlicher Mikroben und zum Wiederaufbau einer gesunden Darmflora sind Abführmittel, die Flohsamenschalen, Knoblauch und Natron enthalten, gefolgt von der Einnahme von Probiotika.

3. **Beseitigen Sie schädliche Mikroben** und Parasiten durch die Einnahme antimikrobieller Heilmittel, wie sie in Kapitel 5 näher beschrieben werden. (Mehr darüber erfahren Sie in meinem Buch „Overcoming Candida“: <http://www.the-heal-yourself-series.com/OvercomingCandida.html>.) Probieren Sie auch einen elektrischen Zapper zur Blutreinigung aus.

Eine antimikrobielle Therapie in Kombination mit einer Darmreinigung ist üblicherweise der wichtigste Schritt, wenn Sie chronische Gesundheitsprobleme angehen wollen. Durch den starken Einsatz von Antibiotika

kam es dazu, dass Pilze und mit ihnen verwandte Mikroben, wie Candida und Mykoplasmen, die hinter den meisten der gegenwärtig verbreiteten Krankheiten stecken, unser Immunsystem zerstören und äußerst wirksame Giftstoffe erzeugen.

Ohne wirksames antimikrobielles Heilprogramm werden sämtliche anderen Therapien und Nahrungsergänzungen nur begrenzten Erfolg haben. Beginnen Sie also mit einer intensiven Erstbehandlung, nach der Sie für lange Zeit eher zurückhaltend für die Erhaltung Ihres Gesundheitszustands sorgen. Einmal im Jahr – oder dann, wenn wieder mikrobiell verursachte Probleme auftauchen – wiederholen Sie das Intensivprogramm. (Zur näheren Erläuterung der Schwierigkeiten bei der Bewältigung chronischer Infektionen lesen Sie bitte den Wikipedia-Eintrag zum Thema „Biofilm“: <http://de.wikipedia.org/wiki/Biofilm>.)

**4. Entfernen Sie Stoffwechselrückstände:** Der nächste Schritt zur Erlangung optimaler Gesundheit besteht in einem Entschlackungsprogramm. Unsere Zellen, Gewebe und Blutgefäße werden mit der Zeit nämlich immer mehr durch Abfallprodukte und Toxine verstopft, was dazu führt, dass unser Stoffwechsel, der Blutkreislauf und die Körperfunktionen immer weniger effizient werden.

Wollen Sie diese Rückstände erfolgreich beseitigen, dann richten Sie sich auf regelmäßige Phasen ein, in denen Sie nur von rohen Nahrungsmitteln leben. Bei einer richtigen Entschlackung müssen wir dafür sorgen, dass die durch die Nahrung aufgenommene Energiemenge geringer ist als die, die wir für unsere täglichen Aktivitäten benötigen. In diesem Fall ist der Körper dazu gezwungen, nicht nur besagte Stoffwechselrückstände zu verdauen, sondern sogar Zysten, Tumoren und anderes krankes Gewebe.

Wir sollten aber nicht nur die Leber und die Gallenblase entschlacken, sondern auch unsere Blutgefäße, um so die Durchblutung zu verbessern (siehe dazu Kapitel 6). Der Grund dafür ist, dass chronische Entzündungen, wie sie durch Mikrobenbefall, Abfallstoffe und Toxine hervorgerufen werden, zu einer Hyperkoagulation des Blutes – also zu einer überschießenden Gerinnung – führen.

Dabei kommt es zu Strukturveränderungen im Fibrin (dem „Klebstoff“ der Blutgerinnung), die gemeinsam mit Lipiden und Calcium die Blutgefäße verengen, Kapillargefäße verstopfen und den Blutfluss zu Gehirn, Herz und anderen Organen einschränken. Diese Blockierungen lassen sich nach und

nach mit Hilfe organischer Säuren (z. B. Zitrone), stark knoblauchhaltiger Ernährung und vor allem fibrinolytischer Enzyme wie Nattokinase und Serapeptase beseitigen.

Je älter wir werden, desto mehr nehmen auch die Verkalkungen zu. Im Zusammenwirken mit der Hyperkoagulation führen sie zu einer zunehmenden Steifheit der Gelenke, zu Unbeweglichkeit, Krämpfen, Muskelschmerzen, chronischer Müdigkeit, Bluthochdruck, Gedächtnisverlust, Thrombosen der tiefen Beinvenen, Herz- und Schlaganfällen und einem allgemeinen Nachlassen der Körperfunktionen. Dagegen kann eine verstärkte Einnahme von Bor, Magnesium und organischen Säuren, wie etwa denen von Zitronen und Essig, hilfreich sein – ebenso eine Vitamin C/MSM- und eine Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>)-Therapie (siehe dazu auch Kapitel 6).

**5. Schaffen Sie natürliche Lebensbedingungen** für sich und Ihre Familie, indem Sie im Wohnbereich für ein Minimum an Kunststoffen und Plastik, Verschmutzung und schädlicher Strahlung sorgen. Sanieren Sie Ihr Gebiss, indem Sie Amalgamfüllungen und wurzelbehandelte Zähne entfernen lassen. Setzen Sie sich gelegentlich der Sonnenstrahlung aus, gehen Sie barfuß und halten Sie sich möglichst oft in einer natürlichen Umgebung auf. Stärken Sie Ihren Körper durch regelmäßige Yogaübungen, das Anspannen und Strecken der Muskulatur oder für Sie geeignete Betätigung im Freien (siehe dazu auch Kapitel 7).

**6. Lernen Sie mit Energien zu arbeiten** und überwinden Sie spezielle Probleme durch Reflexzonenmassage, Akupressur, Massage, Ohrakupunktur, Magnetfeld- und Meridiantherapie. (Dazu empfehle ich die Lektüre der entsprechenden Artikel auf meiner Website: <http://www.health-science-spirit.com/healing.html>.)

Eines der wichtigsten Ziele dabei ist es, einen ungehinderten Energiefluss in den Akupunkturmeridianen zu ermöglichen. Vom energetischen Standpunkt her sind die meisten unserer gesundheitlichen Probleme auf Blockaden dieser Energieflüsse zurückzuführen, die nach Meinung vieler Experten zu Muskelverspannungen, Verkalkung, seelischen Wunden und Narbengewebe führen. Ein stockender Energiefluss ruft nicht nur Entzündungen und Schwächezustände hervor, sondern auch Beeinträchtigungen der betroffenen Organe und Drüsen. Viele gesundheitliche Probleme sind auch auf die Blockierung unserer sexuellen Energien zurückzuführen. (Ei-

nen Überblick zu diesem Thema liefert meine sechsteilige Serie „Sexuelle Energie für Gesundheit und Heilung“: <http://www.health-science-spirit.com/de.sexenergie.htm>.)

**7. Verbesserung des Bewusstseinszustands und emotionales Gleichgewicht:** Machen Sie Entspannungsübungen und erlernen Sie Meditation und vor allem geführte Visualisierungstechniken; lernen Sie Ihre negativen Emotionen angemessen auszudrücken sowie positive Gefühle und Emotionen zu erzeugen; lieben Sie sich selbst wie Ihren Nächsten; legen Sie sich eine positive oder spirituelle Lebensphilosophie zu. Suchen Sie sich ein erstrebenswertes Lebensziel oder -ideal und streben Sie danach, es zu erreichen (siehe dazu auch Kapitel 9).

**8. Heilungsgruppen:** Gründen Sie eine Heilungsgruppe – oder treten Sie einer bei. Die Mitglieder einer solchen Gruppe unterstützen und heilen einander. Ihre spezielle Heilungsgruppe sollte vor allem das Ziel verfolgen, das Programm zur Verbesserung des Gesundheitszustands zu realisieren. Zusätzlich kann eine Heilungsgruppe aber auch als erweiterte Familie dienen, die geradezu unbegrenzte Unterstützungsaufgaben übernimmt – wie Kinderbetreuung, Geburtshilfe, Krankenbetreuung, Unterstützung bei Trauerfällen oder Arbeitslosigkeit und sogar Bauvorhaben. Die Gruppe kann gemeinsam Obst und Gemüse anbauen, eine Lebensmittelkooperative gründen, eine gemeinsame Bibliothek oder Freizeitanlage betreiben und sich die Kosten für teure Heilungsgeräte teilen.

Wenn ein Gruppenmitglied an einem Heilworkshop teilnimmt, kann es sein Wissen anschließend mit den anderen teilen. Die Gruppe kann auch Naturheiler und andere Gesundheitsfachleute zu Vorträgen, praktischen Anleitungen und der Demonstration ihrer Methoden einladen (siehe dazu auch Kapitel 10).

Fast jeder kann gesünder werden, wenn er sich auf dieses Programm einlässt. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in Ihrem eigenen Bewusstsein! Wahre Heilung bedeutet einfach nur, dass man die Naturgesetze erlernt und anwendet.



## Die Heilungskrise

Bei der Anwendung ganzheitlicher Heilmethoden ist es wichtig, das Prinzip der Heilungskrise zu begreifen – ansonsten können alle positiven Wirkungen, die man bisher erreicht hat, zunichte gemacht werden, wenn man Angst bekommt und Medikamente einnimmt, die den weiteren Gesundungsprozess aufhalten.

Die Verbesserung oder Verschlechterung der Gesundheit folgt keiner geraden Linie. Auf dem absteigenden Ast zu chronischen, degenerativen Erkrankungen und schließlich dem Tod wechseln sich Krankheitsperioden immer wieder mit Phasen relativen Wohlbefindens ab. Ähnlich verhält es sich auch auf dem aufsteigenden Ast, der zu besserer Gesundheit führt. Der bergab führende Weg ist immer der einfachere, weil wir uns auf ihm nicht bemühen müssen; die Verbesserung des Gesundheitszustands verlangt jedoch nach konsequentem Einsatz.

Im Gegensatz zu den langwierigen Krankheitsperioden auf dem absteigenden Ast sind die „Abstürze“ auf dem Weg zur Gesundheit oft kurz und heftig. Sie werden als „Heilungskrise“ bezeichnet, wobei ich allerdings den weniger drastischen Namen „Heilungsreaktion“ oder nur „Reaktion“ vorziehe. Nach jeder erfolgreichen Reaktion erreichen wir ein höheres Gesundheitsniveau. Der Weg zur besseren Gesundheit folgt einem eindeutigen Muster.

In der traditionellen Naturheilkunde nannte man dieses Muster **Heeringsches Gesetz zum Heilungsverlauf**: *„Jede Heilung verläuft von innen nach außen, oben nach unten und in umgekehrter Reihenfolge der Symptomentstehung.“*

Das bedeutet, dass bei jedem echten Heilungsprozess die Reihenfolge der Verschlechterung unserer Gesundheit automatisch zurückverfolgt wird und alte, längst vergessene Krankheitssymptome in Form einer Heilungskrise wieder aufflammen. Diese gesundheitlichen Veränderungen lassen sich am besten mit der Besteigung eines Bergs auf einem langen, kurvigen Pfad vergleichen. Wenn man denselben Weg dann wieder bergab geht, erlebt man sämtliche seiner Merkmale wieder, nur diesmal in umgekehrter Reihenfolge.

Von besonderer Bedeutung ist auch die emotionale Ebene unserer gesundheitlichen Probleme. Alle Erkrankungen, Unfälle und chirurgischen Eingriffe sind mit einer starken emotionalen Komponente verknüpft, die

im Rahmen der Reaktion ebenfalls neu erlebt wird; wäre dies nicht der Fall, dann hätten wir es mit einer unvollständigen Heilung zu tun und das Problem würde sich irgendwann später, wenn es um Heilung auf einer tieferliegenden Ebene geht, von Neuem stellen.

Das bedeutet aber auch, dass der Körper die Art Heilungskrise auswählt, die zum gegebenen Zeitpunkt die zweckmäßigste ist; er berücksichtigt dabei seine Bedürfnisse und die Fähigkeit, auf einem bestimmten Gebiet Heilung oder Besserung zu erlangen. Diese Entscheidung können wir bewusst beeinflussen, indem wir uns auf ein bestimmtes Problem konzentrieren.

Anfangs werden unsere Heilungsreaktionen vor allem auf einer physischen und biologischen Ebene stattfinden, im Lauf der Zeit werden wir aber immer öfter Bewusstseinsänderungen sowie das Durchbrechen emotionaler Blockaden erleben.

## Heilungsmuster

In einem bestimmten Stadium auf dem Weg zur Gesundheit fühlt sich der Körper stark genug, den Kampf um die Heilung eines kranken Organs wieder aufzunehmen; das kann dann zu Entzündungen und Schmerzen führen. Auch wenn eine Extremität während einer früheren Erkrankung Lähmungserscheinungen aufwies, können diese eine Zeitlang erneut auftreten. Auf dem Weg zur Krankheit müssen wir den Körper alkalisieren, um chronische Entzündungen unter Kontrolle zu bringen. Auf dem Weg zur Gesundheit jedoch sind Heilungsentzündungen notwendig, um ein erkranktes Organ der Besserung näherzubringen.

Zu den weiteren verbreiteten Heilungsreaktionen zählen Furunkel, Schleimproduktion bei scheinbaren Erkältungen und Hautausschläge – eine Hautreaktion über einem steifen oder schmerzenden Gelenk kann zu einer Verbesserung von dessen Funktion führen. Unterstützt man den Körper in dieser Phase mit ausreichenden Ruhepausen, einer reinigenden Ernährungsweise und so weiter, dann wird es zu einem besseren Heilungszustand kommen als vor dem Aufflammen der Symptome.

Wendet man jedoch Medikamente oder auch Naturheilmittel an, um die Heilungsreaktion zu unterdrücken, dann wird das entzündete Organ in seinen subakuten, chronischen Zustand zurückkehren und eine andere Gelegenheit zur Heilung abwarten. Es kommt aber auch vor, dass eine

Reaktion zu stark ist, zu lange dauert oder zu einem ungünstigen Zeitpunkt auftaucht. In solchen Fällen kann man die Reaktion durch eine intensive Alkalisierung des Körpers, die Ernährung mit vorwiegend gekochten Speisen und andere entzündungshemmende Maßnahmen abschwächen.

## Hören Sie auf Ihren Körper

Beobachtet man den Heilungsprozess geduldig, anstatt sich selbst hektisch „reparieren“ zu wollen, dann kann man viel über sich selbst, seinen Körper, gesundheitliche Probleme und emotionale Reaktionen lernen. Ergreifen Sie also keine Notmaßnahmen, sondern leben Sie während dieser Phasen so gesund wie möglich, entschlacken Sie Ihren Körper und bleiben Sie optimistisch. Es ist möglich, dass solche Heilungskrisen im Abstand von mehreren Wochen, Monaten oder sogar Jahren immer wieder auftauchen – und uns unserem Ziel der nachhaltigen Gesundheit immer näherbringen.

Während des Gesundungsprozesses können auch überraschend diverse Probleme auftauchen. War der Körper bisher vielleicht unempfindlich gegen weitverbreitete schädliche Speisen oder Medikamente, so reagiert er nun möglicherweise sehr unmittelbar und heftig darauf. Lebensmittel, die Sie vor der Entschlackung immer wieder zu sich genommen haben, können jetzt auf einmal große Unruhe im Magen-Darm-Trakt erzeugen, sodass Ihnen tagelang übel ist und Sie sich elend fühlen. Derartige Reaktionen können Sie jedoch vermeiden, wenn Sie sich vorher auf Nahrungsmittelallergien testen lassen und Speisen mit geringem Allergiepotezial zu sich nehmen.

Ihr Körper vertraut nun darauf, dass Sie ihn nun nicht mehr so schädigen werden wie zuvor. Tun Sie das aber trotzdem, dann reagiert er beleidigt und lässt Sie (also Ihr Bewusstsein) das auch sehr deutlich spüren. Das ist die Sprache des Körpers.

Sobald Sie gelernt haben, diese Sprache zu verstehen und auf Ihren Körper zu hören, wird er Ihnen seine Bedürfnisse auf dezente Art mitteilen – mit leichtem Magengrollen, einem Juckreiz, einer kaum merklichen Muskelschwäche oder vorübergehendem Schmerz. Zu drastischeren Maßnahmen greift er erst, wenn Sie ihn ignorieren. Irgendwann werden Sie intuitiv begreifen, was er braucht, indem Sie gewisse Dinge mögen oder nicht mögen. Dann haben Sie auch die Möglichkeit, Ihre verlorenglaubten Körperinstinkte neu zu entdecken, und sind nicht mehr von Expertenrat-

schlägen abhängig. Sie tun dann einfach das Richtige, weil Ihr Körper es Ihnen „sagt“.

Natürlich ist es möglich, störende Symptome schnell zum Verschwinden zu bringen. Wollen Sie jedoch einen starken und gesunden Körper wiedererlangen, dann sollten Sie sich auf einen langwierigen Prozess einrichten. Das Programm zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands erfordert Entschlossenheit und den Willen zum Experimentieren.

# Ernährung – Teil eins

Wie Sie die richtige gesunde Ernährungsweise für Ihre besonderen Bedürfnisse finden

Zur Vermeidung und Bekämpfung von Krankheiten ist eine gesunde Ernährungsweise unbedingt notwendig. Die Ernährung muss an Ihren Stoffwechseltyp und Ihre körperliche Verfassung angepasst sein und sollte viele Enzyme, Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und andere Schutzfaktoren enthalten. Nehmen Sie so weit wie möglich Vollwert-, Rohkost- und Bionahrung zu sich. Kauen Sie das Essen gut, genießen Sie es, befolgen Sie die Trennkostregeln und nehmen Sie sich vor, eher zu wenig als zu viel zu essen.

- **Vollwertnahrung** besteht aus unbehandelten Nahrungsmitteln, von denen alle genießbaren Teile zum Verzehr gelangen.
- **Rohkost** sind rohe und ungekochte Nahrungsmittel mit hohem Vitalstoffanteil und vielen natürlichen Enzymen, die beim Erhitzen auf mehr als 45 Grad Celsius zerstört und bei unsachgemäßer Lagerung weniger werden.
- **Bio-Lebensmittel** enthalten keine giftigen Chemikalien und werden auf fruchtbarem Boden ohne Einsatz von Pestiziden oder anorganischen, wasserlöslichen Düngemitteln angebaut; sie werden zudem nicht bestrahlt und enthalten weder gentechnisch veränderte Bestandteile noch chemische Zusätze.

### Einige wichtige Kochregeln:

- Vermeiden Sie beim Kochen oder Backen Natron (z. B. Backpulver), da es Vitamin B zerstört.
- Verwenden Sie auch das Kochwasser, weil es viele Vitamine und Mineralien enthält.

- Kochen Sie so kurz wie möglich und mit der niedrigstmöglichen Temperatur.
- Halten Sie das Essen nicht lange warm, sondern lagern Sie es kühl.
- Kochen Sie eher mit Glas-, Keramik- oder Emaille- als mit Aluminiumgeschirr.
- Kochen Sie nicht im Mikrowellenherd.
- Braten oder kochen Sie nicht mit erhitztem / kochendem Öl oder Fett.
- Vermeiden Sie bei säurehaltigen Nahrungsmitteln möglichst den Kontakt mit Metalloberflächen.
- Kochen Sie nichts, was Sie nicht genauso gut roh essen könnten.

Bevor Sie Hülsenfrüchte oder Getreidekörner essen, weichen Sie sie über Nacht in Wasser ein. Dadurch wird zum einen Inosit freigesetzt und zum anderen die Aufnahme von Mineralstoffen ermöglicht, die ohne vorheriges Einweichen nicht in den Körper gelangen können. Wenn Sie die Körner vor dem Kochen einweichen und abspülen, beseitigen Sie damit auch mögliche Pestizidspuren, Mykotoxine durch Pilzbefall sowie Lektine, die den Darm reizen oder allergische Reaktionen hervorrufen könnten.

**Trennkost** baut auf den folgenden biochemischen Regeln auf:

1. Eiweiße in Kombination mit Öl oder Fett brauchen zu ihrer Verdauung einen stark säurehaltigen Magensaft.
2. Vitamin B, Magnesium und Chloride aktivieren Verdauungsenzyme.
3. Süßstoff, Zucker und Säuren hemmen die Stärkeaufnahme.

**Es gibt drei Hauptnahrungsmittelgruppen, auf die Sie bei der Zusammenstellung der richtigen Kombinationen achten sollten:**

1. Eiweiß, süße und saure Lebensmittel, Obst.
2. Neutrale Speisen wie Fette und Öle, Gemüse, Avocados und Oliven.
3. Stärkehaltige Nahrungsmittel wie Zerealien, Brot, Kartoffeln und nicht ölhaltige Hülsenfrüchte.

**Neutrale Speisen können mit einer der beiden anderen Gruppen kombiniert werden, die zwei anderen Gruppen sollte man nicht miteinander kombinieren.**

Essen Sie also am Beginn einer Hauptmahlzeit Fleisch, Fisch oder Nüsse, damit deren Eiweißstoffe vom kräftigen Magensaft in der Magengrube aufgenommen werden können. Der Rest der Mahlzeit wird – wenn er nicht zu flüssig ist – in unterschiedlichen Schichten darüber zum Liegen kommen. Nehmen Sie danach etwas Gemüse zu sich und heben Sie sich die Stärke für den Schluss auf.

Eine kleine Menge Gemüse können Sie auch als Würze zu Fleisch oder Fisch essen, ebenso können Sie Obst gemeinsam mit ein paar Nüssen verzehren. Zu empfehlen sind frischer Gemüsesaft, ein Salat oder etwas Obst vor einer gekochten Hauptmahlzeit, aber auch dazu oder danach.

Je schwächer Ihre Verdauung, je größer die Mahlzeit ist und je weniger die Speisen gekaut werden, desto wichtiger ist die korrekt angewendete Trennkost.

**Darmgärung:** Wenn Sie Speisen mit hohem Ballaststoffgehalt mit süßen Lebensmitteln kombinieren, werden Sie davon wahrscheinlich Blähungen bekommen. Daher stammt wahrscheinlich auch die oft zitierte Weisheit, dass man Gemüse nicht mit Obst mischen sollte. In diesem Fall wird ein Teil des Fruchtzuckers nämlich nicht vom Körper aufgenommen und regt somit die bakterielle Aktivität im Dickdarm an, was zu starken Blähungen, Völlegefühl und Flatulenz führt. Andererseits kann eine gemäßigte Darmgärung gegen Verstopfung helfen. Wieviel Süße wir gemeinsam mit Ballaststoffen vertragen, ist individuell verschieden. Je besser wir unsere Nahrung verdauen, desto mehr süße Lebensmittel können wir problemlos zu uns nehmen. Derzeit sind die meisten Verdauungsstörungen ohnehin auf eine Überbesiedelung mit Candida zurückzuführen.

Wenn Sie nicht wollen, dass Bohnen Ihnen Blähungen verursachen, dann weichen Sie sie vor dem Essen ausgiebig ein oder lassen Sie sie aufgehen; Sie können auch das Kochwasser einmal oder öfter austauschen.

## Hochwertige Ernährung

Im allgemeinen gilt folgende Regel: Je eher Sie sich an eine Ernährungsweise halten, die ideal zu Ihnen passt, desto gesünder werden Sie sein und desto eher werden Sie nach und nach auf Ihr Normalgewicht kommen.

Sollten Sie sich derzeit konventionell ernähren, dann stellen Sie sich nach und nach auf hochwertige Ernährung um; wenn Sie jedoch an einer schweren Krankheit leiden, steigen Sie radikal um oder fangen Sie überhaupt an, Rohkost zu essen.

Sie brauchen keine Angst haben, dass Sie nie wieder Ihre Lieblingsspeisen werden essen können. Die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit rühren von dem her, was wir täglich zu uns nehmen, nicht von gelegentlichen Leckerbissen oder „Sünden“. Wenn Sie essen gehen, dann bestellen Sie einfach das, was es dort gibt – sollten Sie es nicht vertragen, dann werden Sie beim nächsten Mal sowieso darauf verzichten.

Im folgenden möchte ich Ihnen eine allergenarme Diät vorstellen, die prinzipiell auf frischen Gemüsesäften, Keimlingen, Hülsenfrüchten, glutenfreien Körnern und einem hohen Rohkostanteil aufbaut. Fette, Öle und Eiweiß sind roh genossen viel gesünder, während die meisten Gemüse jedoch im gekochten oder entsafteten Zustand leichter verdaulich sind. Streben Sie eine Gewichtszunahme an, dann essen Sie mehr gekochte Speisen, bei Abnehmplänen mehr Rohkost.

Essen Sie so wenig gekochte **Fleischspeisen** wie möglich, vor allem nicht, wenn sie über dem Siedepunkt erhitzt wurden. Die besten Fische sind Tiefseefische kleiner, nicht räuberischer Arten beziehungsweise Meeresfrüchte aus nicht verunreinigten Küstenregionen. Große Raubfische enthalten viel Quecksilber, Zuchtfische können durch chemische Rückstände verunreinigt sein und enthalten zu wenig Omega-3-Fettsäuren. Hühner- und anderes Geflügelfleisch ist am besten, wenn es von kleinen Bauernhöfen stammt, „bio“ ist und keine Chemikalien enthält. Rind- und Hühnersuppen wirken vor allem bei allgemeinen Schwächezuständen aufbauend.

**Fleisch** ist am gesündesten, wenn es vorwiegend roh gegessen wird – vorausgesetzt natürlich, es stammt von gesunden und chemiefreien Tieren. Menschen mit Blutgruppe 0 fühlen sich im allgemeinen besser und bleiben gesünder, wenn sie fleischliche Nahrung zu sich nehmen. Rohes Hackfleisch kann man mit geraspelten oder gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Tomaten, Radieschen, Limonen- oder Zitronensaft würzen. Sie können auch Hühner- oder Truthahnfleischstücke mixen, würzen und als Brühe trinken.

Fisch und andere Meeresfrüchte lassen sich auch marinieren (würfelig schneiden, in Zitronensaft einlegen, kühlen). Verwenden Sie im allgemei-



nen nur gutes Biofleisch, nicht solches aus einem Mastbetrieb. Das meiste heute angebotene Schweinefleisch ist ungesund, nehmen Sie stattdessen Bio-Rind- oder -Lammfleisch. Um sicherzugehen, wenden Sie regelmäßig ein Anti-Parasiten-Programm an, bei dem Sie das Fleisch zehn Tage oder länger einfrieren, um mögliche Bandwurmeier abzutöten. Wenn Sie diese Vorkehrungen treffen, ist rohes Fleisch im allgemeinen unschädlich und gesund, während gekochtes Fleisch grundsätzlich unsicher ist, da es keine Enzyme enthält und krebserzeugende Chemikalien bildet, wenn es über den Siedepunkt hinaus erhitzt wird.

**Eier** sollten von Hühnern aus Freilandhaltung oder Biohühnern stammen und nicht von Tieren, die mit Antibiotikapellets gefüttert wurden. Frisches, rohes Eigelb ist eine Gesundheitsnahrung, die Vitalität und Immunfunktion steigert. Sie können es als Salatdressing verwenden oder mit anderen Lebensmitteln mischen. Es erhöht das Risiko einer Herzerkrankung nicht, sondern senkt es. Wahlweise können Sie auch weiche oder als „Coddled Egg“ (nicht ganz durchgegart) zubereitete Eier essen. Das Eiklar kann gekocht oder geschlagen werden, eigentlich ist es aber im Rohzustand und getrennt vom Eigelb vorzuziehen, da auf diese Art das Biotin für den Körper verfügbar wird.

Die am wenigsten schädlichen **Milchprodukte** sind Hüttenkäse sowie Käse aus Ziegenmilch oder frischer Bio-Kuhrohmilch. Das in A1-Kuhmilch enthaltene Kasein ist eine der Ursachen für Typ-1-Diabetes und Herzerkrankungen, daher ist A2-Milch sicherer. Ein hoher Laktosegehalt in Joghurt und Milch, vor allem in Magermilchprodukten, kann zu erhöhter Schleimproduktion und stärkerer Anfälligkeit für Erkältungen und Grippe führen.

**Nüsse**, Mandeln und andere ölhaltige Samen sollten mit Vorsicht verwendet werden, da sie Antinährstoffe enthalten. Vor allem in rohen Nüssen ist der Anteil an Enzymhemmern recht hoch; sie sind aber gesund und leichter verdaulich, wenn man sie über Nacht einweicht. Erdnüsse sollten Sie gründlich abwaschen, um jeglichen Pilzbefall zu entfernen. Nüsse und andere ölhaltige Samen kann man als Aufstrich oder Nussbutter essen, vorzugsweise roh, **nachdem man sie eingeweicht und ein wenig vergären lassen hat**. Frisch geschroteten oder gekühlten Leinsamen muss man jedoch nicht einweichen, damit er seine abführende Wirkung erzielt.

**Öle und Fette** sollten Sie roh und unerhitzt zu sich nehmen. Sehr empfehlenswert sind Avocados, Rohmilchbutter und -sahne, kalt gepresstes Kokosnussöl, Krillöl und andere Fischöle, Leinsamenöl sowie natives Olivenöl extra. Kokosnussöl und (dunkles) natives Olivenöl extra haben antimikrobielle Wirkung, liefern Energie und erhöhen die Körperwärme; bei einer gestörten Fettresorption ist Olivenöl besser geeignet.

Bei **Obst** ist Vorsicht geboten. Zum einen kann das Obst, das Sie im Supermarkt kriegen, stark gespritzt sein, zum anderen kann der hohe Zucker- und Säuregehalt der Früchte bei Menschen mit empfindlicher Haut und niedrigem Blutdruck Probleme verursachen. Die Betroffenen sollten daher die Fruchtsäure teilweise neutralisieren oder Früchte mit hohem Fettanteil wie Avocados oder Kokosnüsse (in Form von Kokossahne) konsumieren. Normalerweise sollte man Obst vor allem vor einer Hauptmahlzeit oder zwischen den Mahlzeiten essen. Personen mit unempfindlicher Haut und erhöhtem Blutdruck wiederum vertragen Obst ganz gut und können es immer wieder statt einer normalen Mahlzeit einnehmen.

Viele Leute essen zum Frühstück **Zerealien**. Nun machen aber Nahrungsmittel auf Getreidebasis und süße Speisen den meisten Menschen Schwierigkeiten. Vor allem Übergewichtige oder Personen mit Candida- oder Blutzuckerproblemen sollten daher zum Frühstück eher Hülsenfrüchte oder andere Eiweiße – wie Linsen- oder Erbsensuppe, Sprossensalat, Hummus (aus Kichererbsen), Eier und eingeweichte Nüsse/Mandeln, aber auch Quinoa- oder Chiasamen – zu sich nehmen. Auch Dal aus halbierten roten Linsen, die nicht eingeweicht werden müssen, lässt sich schnell und mühelos zubereiten. Haferflocken verursachen normalerweise keine Probleme bei Glutenunverträglichkeit, sollten aber lieber gesalzen als gesüßt verzehrt werden.

Sie können sich auch Haferbrei oder einen Smoothie mit Eiweißpulvern wie Molkenproteinisolat, Weizen- oder Gerstengraspulver, Spirulina, Chlorella und Bienenbrot zubereiten und jede der folgenden Zutaten einrühren: geschroteten Leinsamen, Chiasamen, Samenjoghurt, Nussbutter oder eingeweichte Nüsse und ölhaltige Samen, frische Kokos- oder Milchsahne, Kokosnussöl oder Kokosraspeln, Olivenöl, Avocado, Ei oder Eigelb, Käse oder Hüttenkäse, Lecithin, Bananen oder anderes Obst.

Kochen Sie Frühstücksflocken oder stärkehaltige Nahrungsmittel möglichst zusammen mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen

oder Bohnen. Hülsenfrüchte eignen sich gemeinsam mit Gemüse auch sehr gut als gekochtes Abendessen – zum Beispiel Linsensuppe mit Kürbis, Karotte oder Süßkartoffeln.

Mit Sauerteigbrot (z. B. aus Dinkel oder Roggen) ist eine bessere Aufnahme von Mineralstoffen möglich; Gluten ist eher bereits „vorverdaut“ und verursacht weniger Probleme als hefegetriebenes Brot. Bei Zerealien empfiehlt es sich aber im allgemeinen, vor allem glutenfreie Körner – wie Reis, Hirse, Mais und Buchweizen – oder Pfeilwurzmehl, Sago oder Tapioka zu verwenden. Buchweizen kann auch beim Backen verwendet werden, da es das Mehl zusammenhält.

**Vitalstoffe in gekochten Speisen:** Frisches, rohes Gemüse enthält viele Vitalstoffe. Beim Kochen kann die aus frischen Lebensmitteln freigesetzte Vitalenergie im Kochwasser verbleiben, entweicht aber mit dem Dampf. Kochen Sie daher bei schwacher Hitze und mit einem fest aufsitzenden Kochtopfdeckel, damit möglichst wenig Dampf entweichen kann. Wenn Sie die Speisen lagern, verlieren sie nach und nach an Bioenergie, beim Aufwärmen am nächsten Tag ist der Großteil der Vitalenergie dann verschwunden.

### Low-Carb-Diät bei Candida-Überbesiedelung

Nehmen Sie in erster Linie langsam verdauliche Nahrung zu sich. Beginnen Sie Ihre Diät damit, dass Sie zusätzlich zu Eiweiß-Fett-Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und ölhaltigen Samen auch Hülsenfrüchte und Gemüse essen. Meiden Sie nach Möglichkeit Getreideprodukte und nehmen Sie zum Frühstück hauptsächlich Hülsenfrüchte – vielleicht halbierte rote Linsen oder Dal – zu sich.

Essen Sie vor allem grünes Gemüse wie Spinat und alle Kohlgemüse, eher als Kartoffeln und gekochtes Wurzelgemüse wie Karotten. Rohe Karotten oder frische Salate aus rohem Gemüse sind langsam verdaulich und daher sehr zu empfehlen, vor allem in Kombination mit Keimlingen von Hülsenfrüchten wie Linsen, Mungobohnen, grünen Erbsen und Kichererbsen. Wenn Sie die Candida-Überbesiedelung schnell beseitigen wollen, verzichten Sie eine Woche lang überhaupt auf Kohlenhydrate und essen Sie nur eiweißhaltige Nahrung wie Fleisch, Fisch und Eier, zusammen

mit frischen Blattsalaten aller Art, angemacht mit Olivenöl, Zitronensaft, Kräutern und Gewürzen. Dazu nehmen Sie Borax und andere Fungizide.

## Rohkostdiät

Eine Rohkostdiät ist nicht nur die natürlichste, sondern auch die wirksamste Methode, um einen Heilungs- und Verjüngungseffekt zu erzielen. Man muss sich aber allmählich darauf einstellen, da sie den Körper zu selbstreinigenden Reaktionen veranlasst und sich vor allem unsere Geschmacksknospen erst darauf einstellen müssen. Nur wenige Menschen sind stark genug, eine Rohkostdiät ihr ganzes Leben durchzuhalten; gelegentliche Phasen, in denen man nur rohe Nahrungsmittel zu sich nimmt, helfen jedoch jedem. Die wichtigsten Lebensmittel, die man roh essen sollte, sind Eiweiße und Lipide (Fette und Öle) – wegen ihres Enzymgehalts – sowie Obst- und Gemüsesäfte oder Salate wegen ihrer Bioenergie und Lebenskraft. Die meisten „Rohkostler“ geben sich damit zufrieden, etwa 90 Prozent ihrer Nahrung roh zu essen, beim Ausgehen und auf Partys genießen sie aber auch gekochte Speisen.

## Abnehmdiät

Die bei weitem beste Abnehmdiät ist eine auf frischen, rohen Nahrungsmitteln basierende, bei der man sich weder um das Gewicht noch um die Waage kümmert. Leider scheint es nur wenige Menschen zu geben, die eine solche Diät durchhalten ... was wahrscheinlich daran liegt, dass eine bestehende Candida-Infektion in ihnen das Verlangen nach Süßigkeiten und Getreideerzeugnissen weckt. Daher kann man sich auch an die weniger drastische Alternative halten: so wenige konventionelle Süßungsmittel und Getreide- oder Zerealienherzeugnisse wie möglich. [Ein Hauptgrund für Übergewicht sind ungesunde Darmmikroben, siehe Kapitel 4.](#)

Als Süßungsmittel verursacht Glycerin weniger Probleme als Zucker, da es keinen Einfluss auf den Insulinspiegel hat, aber dennoch dieselbe Kalorienmenge liefert wie Kohlenhydrate. Wenn Sie Hunger auf Süßes verspüren, können Sie auch Pflaumen essen, die den Blutzuckerspiegel kaum verändern. Birkenzucker ist als Süßungsmittel noch besser und geeigneter.

Nehmen Sie hauptsächlich langsam verdauliche Nahrungsmittel wie Eiweiße, unerhitzte Fette und Öle, Hülsenfrüchte und Gemüse zu sich. Essen Sie so viel Rohkost wie möglich, trinken Sie viel Zitronensaft und legen Sie immer wieder Zitronensaft-Fastenkuren ein. Treiben Sie Sport und sorgen Sie für regelmäßige Bewegung. Beschränken Sie sich in Ihrer Ernährungsweise regelmäßig auf Eiweiß sowie grüne oder kohlenhydratarme Gemüse. Gemüse mit hohem Kohlenhydratanteil wie Kartoffeln, Kürbisse und Karotten sollten Sie nur roh im Salat konsumieren. Frühstücken Sie etwas langsam Verdauliches auf der Grundlage von Hülsenfrüchten, am besten Dal. Nehmen Sie keine großen Hauptmahlzeiten zu sich, sondern lieber mehrere kleine Mahlzeiten und Imbisse. (Weitere Informationen dazu finden Sie in meinem Buch „Overcoming Weight Problems“: <http://www.the-heal-yourself-series.com/OvercomingWeightProblems.html>.)

## Spezialnahrung

Spezielle Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Schutzstoffen können entweder wegen ihrer allgemeinen gesundheitsfördernden Eigenschaften oder zur Bewältigung diverser Gesundheitsprobleme eingesetzt werden. Das gilt beispielweise für Keimlinge, Bienenbrot, gemahlene oder entsaftete Getreidegräser, violette Lebensmittel, schwefelhaltige Speisen und unerhitzte, mit Milchsäurebakterien fermentierte Lebensmittel.

**Knochenbrühe** eignet sich hervorragend zur Festigung des Bindegewebes und hilft gegen Arthritis, Fibromyalgie, Osteoporose, schwache Blutgefäße, Krampfadern, schlafe Haut und andere altersbedingte Probleme. Zur Herstellung köcheln Sie mehrere Stunden lang Fischköpfe oder Knochen in einem nichtmetallischen Topf, wobei Sie dem Kochwasser einige Esslöffel Essig zugeben. Danach abseihen und in den Kühlschrank geben oder in kleinen Portionen einfrieren. Zu möglichst vielen Mahlzeiten zugeben.

**Fermentierte Lebensmittel** halten den Magen-Darm-Trakt gesund. Sie können sie auch selbst herstellen, indem Sie Kulturen von Milchsäurebakterien aus verschiedenen Quellen (um möglichst viele verschiedene Stämme zu haben) anlegen. Auch Kefirkörner sind gut geeignet und funktionieren bei Zimmertemperatur. Zusätzlich zu oder statt Milchfermenten können Sie auch ausprobieren, Getreide, Bienenbrot und Gemüse zu fermentieren, am besten bei Temperaturen von 37 bis 40°C. Seien Sie

dabei jedoch vorsichtig, da es Menschen gibt, die sehr empfindlich auf Hefen und **gealterte Proteine** in Fermenten reagieren. Rezepte finden Sie im Internet.

**Glycerin** ist ein zuckerhaltiges Kohlenhydrat und in Fetten sowie Ölen enthalten. Im Gegensatz zu Saccharose und Fructose erhöht es den Insulinspiegel nicht – vorausgesetzt, die Blutzuckerwerte sind nicht von vornherein zu hoch. Ein erhöhter Insulinspiegel führt dazu, dass Saccharose und Fructose in Fett umgewandelt werden. Dies ist eine der Hauptursachen von Übergewicht. Außerdem wird dadurch Hypoglykämie (Unterzucker) hervorgerufen, was eine ganze Reihe von Symptomen wie Übersäuerung, Mattigkeit, Ohnmachtsanfälle, Panikattacken und Phobien zur Folge haben kann. Die zugrundeliegende Ursache ist in den meisten Fällen eine Candida-Überbesiedelung; doch vor stresserzeugenden Ereignissen kann die Einnahme eines Löffels Glycerin, mit Wasser gemischt und mit Zitronensaft aromatisiert, die erwähnten Probleme abschwächen.

**Grünsaft** kann aus frischen Blättern, Sellerie, Weizen- oder Gerstengras und sogar aus weichem Rasengras hergestellt werden. Sie können aber auch frische Blätter aller Art bei hoher Geschwindigkeit mit Wasser mixen und die Mischung ohne Abseihen trinken.

**Eiweißpulver**, das in eine geeignete Flüssigkeit eingerührt wird, eignet sich gut als Grundlage für einen Imbiss oder eine Hauptmahlzeit. Die folgenden Zusätze können Sie in jeder Kombination oder Menge dazugeben: Spirulina, Chlorella, Gersten- oder Weizengraspulver, geschroteten Leinsamen, Bienenbrot, Molkenproteinisolat (aber kein Konzentrat), Erbsenprotein sowie Quinoa- oder Chiasamen. Die Konsistenz Ihrer Mischung hängt davon ab, ob Sie sie trinken oder wie Haferbrei löffeln wollen. Wenn Sie sich Arbeit ersparen wollen, mixen Sie einen für mehrere Wochen ausreichenden Vorrat an Eiweißpulver zusammen und bewahren Sie diesen in einem größeren Behälter auf.

**Violette Lebensmittel** stellen dem Körper starke Antioxidantien zur Verfügung. Beim Kochen oder Pressen (mit Schale!) liefern sie einen violetten Saft. Die wichtigsten Beispiele für diese Lebensmittel sind rote Rüben, blaue, dunkelviolette oder rote Trauben beziehungsweise Johannisbeeren, Kirschen, Rotwein und Rotkraut, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren.

**Keimlinge** und **Triebe**, wie etwa **Getreidegräser** wirken vitalisierender und verjüngender als andere Lebensmittel. Keimlinge sind einer der Hauptbestandteile guter Ernährung. Zum Keimen werden meist Hülsenfrüchte wie Linsen, Mungobohnen, Bockshornklee, Erbsen und Kichererbsen, aber auch Mandeln, Nüsse und Sonnenblumenkerne verwendet. Sonnenblumen- und Buchweizensamen kann man in Saatkästen ziehen, bei fünf bis zehn Zentimeter Höhe abschneiden und einen guten Salat daraus herstellen.

**Stark schwefelhaltige Nahrungsmittel** tragen zur Entgiftung bei und stärken das Immunsystem. Zu dieser Gruppe gehören Eigelb, Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Brunnenkresse, Rüben und Kohlgemüse.

## Problemlbensmittel

Als Problemlbensmittel bezeichnet man weitverbreitete Grundnahrungsmittel, die in weiten Teilen der Bevölkerung gesundheitliche Probleme verursachen. In diese Kategorie gehören Junkfood sowie verarbeitete, vorgefertigte und mit Chemikalien angereicherte Lebensmittel – ebenso wie Trockenfrüchte, Milchprodukte und Vollkornbrot.

Ein bestimmtes Lebensmittel wird vor allem deshalb zum Problem, weil es einen oder mehrere Bestandteile enthält, die häufig für Stoffwechselbeschwerden sorgen. Sie sollten daher jene Problemlbensmittel, die Ihren Erkenntnissen nach zu Ihren gesundheitlichen Problemen beitragen, meiden oder soweit wie möglich reduzieren.

Die vorwiegenden Problemlbensmittel in unserer Gesellschaft sind die folgenden:

**Kuhmilchprodukte und Laktose** sorgen für erhöhte Verschleimung und machen anfällig für Erkältungen, Grippe, Paukenerguss im Mittelohr, Asthma, Allergien und Enzymdefekte beim Konsum pasteurisierter Erzeugnisse. Kasein von Holstein-Friesian-Kühen (auch A1-Milch genannt) gehört zu den Verursachern von Typ-1-Diabetes und anderen Problemen.

**Weizen- und glutenhaltige Produkte** können Darmreizungen und -entzündungen verursachen und die Entstehung von Malabsorption, Allergien und Übergewicht begünstigen. Weitere glutenhaltige Getreidesorten sind

Roggen und Gerste. Hafer enthält ein weniger reaktives Protein, kann aber für Menschen, die unter Zöliakie leiden, trotzdem problematisch sein.

**Zucker und süße Nahrungsmittel** bewirken eine erhöhte Säureproduktion, machen uns übersensibel, erzeugen Mineralstoffmangel und begünstigen eine ganze Reihe von Krankheiten wie etwa Candida-Überbesiedelung, Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Empfohlene Zuckerersatzstoffe sind Birkenzucker, Glycerin und Stevia.

**Rotes Fleisch und gesättigte Fette** (wenn sie erhitzt werden) führen zu diversen Enzymdefekten und begünstigen etliche Krankheiten – je stärker sie erhitzt werden, desto mehr. Im unerhitzten Zustand können sie jedoch gesundheitsfördernd wirken. Personen, die Schwierigkeiten bei der Gewichtszunahme haben, können von Fructose, aber auch „gesunden“ Fetten wie Kokosnussöl hohe Blutfett- und Cholesterinwerte bekommen.

**Chemisch behandelte Lebensmittel** sind praktisch alle industriell **verarbeitete und nicht biologisch angebaute Waren**, denen Chemikalien beigemischt werden – also das meiste, was Sie im Supermarkt kriegen. Getreideprodukte, Erdnüsse und Trockenfrüchte sind am ehesten für Schimmelbefall anfällig.

**Meiden oder reduzieren Sie:** Weizen oder stark glutenhaltige Lebensmittel, Sojaprodukte (außer Lecithin oder Sojabohnen wenn diese auf traditionelle Art fermentiert wurden), synthetische Süßstoffe, Zucker und süße Nahrungsmittel, Milcpulver und pasteurisierte Milch, Margarine, Backfett, Raps- und Samenöle, stark erhitzte, in der Mikrowelle zubereitete und gentechnisch veränderte Nahrung und generell industriell verarbeitete Lebensmittel mit chemischen Zusätzen.

## Stoffwechseltypen

Wir haben unsere Stoffwechselveranlagung von der traditionellen Ernährungsweise unserer Vorfahren geerbt. Ich unterscheide zwischen drei grundlegenden Stoffwechseltypen:

- dem **nicht-vegetarischen Typus**, der große Mengen langsam verdaulicher Eiweiße und Fette zu sich nehmen muss;



- dem **vegetarischen Typus**, der mit schnell verdaulicher, stark kohlenhydrathaltiger Nahrung ganz gut zurechtkommt;
- und dem zwischen den beiden **ausgeglichenen Typus**.

Zwischen diesen drei Typen und den Blutgruppen besteht ein relativ geradliniger Zusammenhang:

- **Blutgruppe 0** ist die älteste der Blutgruppen, die sich bereits in der Zeit der Jäger und Sammler entwickelte und eine deutliche Beziehung zum **nicht-vegetarischen Typus** aufweist, der viel Eiweiß und Fett benötigt.
- Die **Blutgruppe A<sub>1</sub>** passt am besten zum **getreide- und pflanzenessenden vegetarischen Typus**,
- und **Blutgruppe B** ist der **lakto-vegetarische Typus**, der am ehesten einen ausgeglichenen Stoffwechsel aufweist.
- Die **Blutgruppe AB** wiederum **vereint die Eigenschaften von A und B**.
- Und die **Untergruppe A<sub>2</sub>** benötigt **mehr Eiweiß und Fett** als die häufiger vorkommende Variante A<sub>1</sub>.

Menschen, die dem nicht-vegetarischen Typus zuzurechnen sind und meist Blutgruppe 0 haben, benötigen in erster Linie langsam verdauliche Nahrungsmittel; solche vom vegetarischen Typus (meist mit Blutgruppe A<sub>1</sub>) vertragen schnell verdauliche Nahrungsmittel oder eine fettarme Ernährung besser; die anderen Typen und Blutgruppen können sich auf eine ausgewogene Ernährung einstellen.

# Ernährung – Teil zwei

Wie Sie Nahrungsergänzungen richtig anwenden, sich selbst auf Allergien testen und Ihren Körper alkalisieren

## Nahrungsergänzungsmittel

Derzeit werden Nahrungsergänzungen allerorten beworben, weil damit viel Geld zu machen ist. Der gesundheitliche Nutzen dieser Mittel ist jedoch meist recht oft ziemlich begrenzt, da die meisten Menschen lieber Nahrungsergänzungen schlucken, als sich auf ernsthafte Maßnahmen zur Verbesserung ihres Gesundheitszustands zu konzentrieren. Nahrungsergänzungsmittel sollten aber – wie der Name schon sagt – ein Programm zur gesundheitlichen Verbesserung nur *ergänzen*. Zudem sollte man sich auf die wichtigsten Nährstoffe konzentrieren, statt alle möglichen modischen Erzeugnisse einzunehmen.

Im allgemeinen liefern die heutigen Nahrungsergänzungen ein Vielfaches von gewissen Nährstoffen, als man selbst aus einer guten Ernährungsweise beziehen könnte. Wenn die richtigen Nährstoffe in derart hohen Dosierungen verabreicht werden, lassen sich gesundheitliche Probleme damit bessern oder gar beseitigen. Das hat folgenden Grund:

Die meisten Leute folgen einer Ernährungsweise, in der diverse Nährstoffe zu kurz kommen, aber dafür Faktoren vorhanden sind, die die Verfügbarkeit dieser Nährstoffe reduzieren. Das gilt etwa für Getreideprodukte mit einem hohen Phytinanteil (z. B. Zerealien und Kleie), der die Mineralstoffaufnahme beeinträchtigt. Kochen in der Mikrowelle, das zu starke Erhitzen von Speisen und industriell verarbeitete Lebensmittel wiederum reduzieren die Menge an unbeschädigten Vitaminen und anderen Nährstoffen, die vom Körper aufgenommen werden kann.

Weiterhin liegen bei vielen Menschen ein durch Candida-Überbesiedelung verursachter Mangel an Magensäure und Entzündungen der Darmwand vor; auch diese Faktoren sowie eine häufige Glutenunverträglichkeit schmälern die Aufnahme vieler Nährstoffe in den Stoffwechsel. Zudem bewirken sie auch das Leaky-Gut-Syndrom (Löcher im Darm), einen Mikrobenbefall des Blutes, chronische Entzündungen und Allergien. Das führt zu einer Hyperkoagulation des Blutes, wodurch Blutgefäße verstopft werden und es zu Verkalkungen der weichen Gewebe kommt.

So kommt es dazu, dass empfindliche Strukturen in Gehirn, Augen, Drüsen und Organen nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden – und das Blut, das diese Körperteile zugeführt bekommen, einen zu geringen Anteil der wichtigsten Nährstoffe aufweist. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Mangelerscheinungen so weitverbreitet sind. Wenn wir aber nun die Zufuhr eines unzureichend vorhandenen Nährstoffs mit Hilfe eines Nahrungsergänzungsmittels um das Zehnfache erhöhen, verdoppeln wir damit vielleicht den Plasmaspiegel dieses Nährstoffs und können ihn auch den von Nährstoffmangel geplagten Organen wieder zuführen.

Es gibt aber auch noch eine andere Strategie: Führen wir unserem Körper qualitativ hochwertige, richtig zubereitete Nahrung zu; reparieren wir die Schäden an Magen und Darmwand, indem wir den Candida-Befall unter Kontrolle bringen; beseitigen wir die Mikroben aus unserem Blut, die Pfropfen aus unseren Blutgefäßen und die Verkalkungen aus unseren weichen Geweben. Genau damit befasst sich mein Programm zur Verbesserung des Gesundheitszustands. Bis dieses Programm aber seine volle Wirksamkeit entfaltet, können große Mengen der wichtigsten Nährstoffe durchaus zuträglich sein.

In diesem Sinne sind Nahrungsergänzungsmittel für die Personen am wichtigsten, die an Malabsorption und chronischen Erkrankungen leiden – und für jene, die mit der Mikrowelle kochen, industriell verarbeitete und denaturierte Lebensmittel oder Obst und Gemüse, das nicht aus biologischem Anbau stammt, zu sich nehmen. Im folgenden finden Sie ein paar grundlegende Richtlinien zum Thema:

Zur Verbesserung Ihrer Ernährungsweise sollten Sie vor allem stark konzentrierte Naturkost konsumieren: Gersten- oder Weizengraspulver, Bienenbrot, Spirulina oder Chlorella, Molkenproteinisolat, Lecithine, Krillöl sowie Fischöle mit zugesetztem Vitamin E. Vitamin- oder Mine-

ralstofftabletten sollten Sie zerstoßen und unter Ihre Mahlzeiten mischen. Alternativ dazu können Sie die Tabletten oder Kapseln auch etwa in der Mitte einer Hauptmahlzeit einnehmen.

**Pyrrrolurie** ist ein verbreitetes Stoffwechselphänomen, bei dem die Leber zuviel Pyrrol – einen bedeutenden Bestandteil des Hämoglobins – produziert. Das überschüssige Pyrrol geht Verbindungen mit Vitamin B<sub>6</sub> und Zink ein und wird später mit dem Harn ausgeschieden. Dadurch entsteht ein schwerer Mangel an B<sub>6</sub>, Zink und anderen Nährstoffen wie Nicotinamid, Gamma-Linolensäure und Biotin.

Je nach gesundheitlichen Voraussetzungen kann die Pyrrrolurie eine häufige Ursache von Typ-1-Diabetes, aber auch von Epilepsie sowie den meisten psychischen und seelischen Erkrankungen sein. Hervorgerufen wird sie allem Anschein nach, wenn Candida-Hefepilze, pleomorphe (= ihre Erscheinungsform ändernde) Mikroben im Blutkreislauf und eventuell auch Borreliose in die Leber eindringen. Es handelt sich dabei um eine Erbkrankheit, die oft familiär gehäuft auftritt.

Die dadurch bewirkten Vitamin- und Mineralstoffmängel können es erforderlich machen, die fehlenden Vitamine anfangs in hohen Dosierungen aufzunehmen – wobei Biotin (Vitamin B<sub>7</sub> oder H) auch über Eigelb aufgenommen werden kann und Gamma-Linolensäure in der höchsten Konzentration in Spirulina vorkommt. Bei Menschen, die an Pyrrrolurie leiden, kann die Leber nicht in ausreichendem Maße normales Vitamin B<sub>6</sub> oder Pyridoxin in die aktivierte Form Pyridoxalphosphat umwandeln. Daher sollte diese Verbindung über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. (Mehr darüber erfahren Sie in meinem Artikel „Pyroluria“ – <http://www.health-science-spirit.com/pyroluria.htm> – und anderen Artikeln zur Pyrrrolurie.)

Die Einnahme von **Verdauungsenzymen** wirkt förderlich bei Malabsorption, Untergewicht, bei älteren Menschen oder solchen mit allgemein schlechtem Gesundheitszustand. Sie kann gleichzeitig mit allen gekochten Mahlzeiten erfolgen. Lipase (zur Fettverdauung) wirkt besonders bei Diabetes, Herzerkrankungen und Übergewicht, während Proteasen (zur Eiweißverdauung) wie Bromelain und Papain die Verdauung gekochten Fleisches unterstützen.

Ein Mangel an **fettlöslichen Nährstoffen** tritt häufig bei Malabsorption auf. Die Vitamine A und D kann man am einfachsten aus Fischölen – vor

allem Heilbuttleberöl und Krillöl – beziehen, wodurch auch das gesundheitsfördernde Astaxanthin zugeführt wird. Tiefseefischöl liefert zwar Omega-3-Fettsäuren, enthält aber möglicherweise kein Vitamin A und D. Vitamin D bezieht man aber auch ganz einfach, wenn man in die Sonne geht. Wenn Sie gesundheitliche Probleme (vor allem Schuppenflechte) bewältigen wollen, dann nehmen Sie zu den Mahlzeiten 4.000 bis 5.000 IE Vitamin D<sub>3</sub> ein und zerstoßen Sie eine weitere D<sub>3</sub>-Kapsel in Olivenöl, um mit der Mischung dann entzündete Hautstellen einzureiben.

Vitamin E existiert in acht verschiedenen Formen als Tocopherole und Tocotrienole, wobei die häufigste Variante Alpha-Tocopherol ist. Natürlich ist es am vorteilhaftesten, wenn man Vitamin E in all seinen Formen aus einer guten, abwechslungsreichen Ernährung oder aus Nahrungsergänzungen bezieht. Will man aber verhindern, dass Öle in der Flasche oder im Körper ranzig werden, dann sollte man hauptsächlich Alpha-Tocopherol verwenden. Öffnen Sie dazu eine Vitamin-E-Kapsel und geben Sie einen angemessenen Teil des Inhalts in eine soeben geöffnete Flasche Öl. Damit können Sie übrigens auch alternde Haut einreiben. Meiden Sie synthetische DL-Alpha-Tocopherylacetate. Die natürlich vorkommende Form von Vitamin E heißt d-Alpha-Tocopherol.

Lecithin (oder Cholin), Betain und Inosit bewirken eine Zustandsverbesserung bei Fettleber beziehungsweise verhindern die Verfettung der Leber. Damit das Öl aus den Kapseln besser aufgenommen werden kann, empfiehlt es sich, sie zu öffnen und den Inhalt mit Lecithin und Speisen zu mischen. Wenn die Öle nicht emulgieren können, bleiben sie als Lache oben im Magen liegen und werden nicht richtig resorbiert. Das gilt auch für andere in Öl lösliche Nahrungsergänzungen wie etwa Ubichinon-10. Die Aminosäure L-Carbitin verbessert den physischen Energiezustand, indem sie den Zellen Fettsäuren zuführt; das damit verwandte Acetyl-L-Carnitin wirkt hier noch besser.

Manchmal sind auch fettlösliche Nährstoffe wie Vitamin E, das Carotinoid Lutein oder Ubichinon-10 in Pulverform erhältlich, als Kapseln oder Tabletten. In dieser Form können sie aber vom Körper nicht aufgenommen werden, also sollte man sie in Öl auflösen. Mischen Sie das Pulver oder die zerstoßene Tablette daher vor der Einnahme mit etwas Öl oder Fett und Lecithin, damit Ihr Körper es besser resorbieren kann.

## Vitamine

Sie können Multivitamin-tabletten oder vorzugsweise Vitamin-B-Komplexpräparate sozusagen als „Krankenversicherung“ schlucken. Bei manchen gesundheitlichen Problemen empfiehlt es sich jedoch, bestimmte Vitamine – wie im folgenden angegeben – in wesentlich höheren Dosierungen einzunehmen. Fangen Sie mit einer niedrigen Dosis an und erhöhen Sie diese nach und nach.

**Vitamin B<sub>1</sub>** oder Thiamin ist unverzichtbar für den Kohlenhydratstoffwechsel. Ein Mangel dieses Vitamins kann zu Demenz, Depression, Dermatitis, Unwohlsein und Ermüdung, Reizbarkeit sowie Verdauungs-, Herz- und Nervenbeschwerden führen. Ein Symptom sind auch schwache Wadenmuskeln, die das Aufstehen aus der Hocke erschweren. Wenn Sie vermuten, dass es Ihnen an diesem Vitamin mangelt, nehmen Sie mehrere hundert Milligramm täglich ein; zur besseren Aufnahme in den Körper kann eine Salzsäure-Nahrungsergänzung hilfreich sein.

Die Einnahme von **Vitamin B<sub>2</sub>** oder Riboflavin kann dann angezeigt sein, wenn Sie unter Lichtempfindlichkeit oder Bindehautentzündung leiden; auch wenn in der Lederhaut des Auges – der „weißen Augenhaut“ – rote Kapillargefäße sichtbar sind, sollten Sie 100 mg dieses Vitamins zuführen. Es hilft übrigens auch gegen Migräne.

Hochdosiertes **Vitamin B<sub>3</sub>** oder Nicotinamid liefert sehr viel Energie und hilft vor allem gegen Muskelschwäche, Bewusstseinsstrübung, Demenz sowie kalte Hände und Füße. Eine gut wirksame Dosis sind 2 oder 3 x 500 mg zum Essen.

**Niacin** oder Nicotinsäure heißt die B<sub>3</sub>-Variante, die die Durchblutung der Haut fördert. Davon kann man auf nüchternen Magen 50 bis 250 mg einnehmen, was zu einer verjüngenden Hautrötung und einer Reinigung der Hautkapillargefäße führt. Empfindliche Personen sollten mit einer Dosis von 50 mg anfangen. Wenn man eine Zeitlang Niacin eingenommen hat, muss man die Dosierung entweder erhöhen oder ein bis zwei Wochen mit der Hautrötung pausieren. Das Vitamin senkt auch überhöhte Blutfettwerte.

**Vitamin B<sub>5</sub>** oder Panthotensäure hilft sehr gut bei Nebennierenschwäche und niedrigem Blutdruck, vor allem in Stressphasen; versuchen Sie es mit 250 bis 500 mg, höchstens zwei- oder dreimal täglich.

**Vitamin B<sub>6</sub>** oder Pyridoxin ist vor allem für den Eiweißstoffwechsel wichtig und kann bei Problemen mit den Händen, bei Nervenbeschwerden und Gefühlszuständen wie Depressionen und Angststörungen angewendet werden. Wenn man sich schlecht an seine Träume erinnern kann, zeigt das häufig den Mangel an diesem Vitamin an. Der Mangel wird in den meisten Fällen durch Pyrrrolurie verursacht. Nehmen Sie dagegen ein Vitamin-B-Komplexpräparat sowie bis zu dreimal täglich je 50 mg Pyridoxalphosphat oder P5P (die aktivierte Form). Steigern Sie die Dosis allmählich – ist sie anfangs zu hoch, so kann das zu einer Reizüberflutung des Gehirns führen.

**Vitamin B<sub>12</sub>** oder Cobalamin wird vom Körper schlecht aufgenommen und ist daher oft nur mangelhaft vorhanden. Das führt zu Energielosigkeit und wahrscheinlich auch Blutarmut und neurologischen Problemen. Zur besseren Resorption sollte man eine zerstoßene Tablette unter der Zunge zergehen lassen. Die bevorzugte B<sub>12</sub>-Variante heißt Methylcobalamin.

**Vitamin C**, Ascorbinsäure oder Ascorbat hilft in hohen, über den Tag verteilten Dosierungen nicht nur bei Notfällen wie akuten Infektionen, Verbrennungen und Vergiftungen, sondern erhöht auch das allgemeine Energieniveau. Für eine gute Durchblutung und gesundes Bindegewebe sei eine alternative Sauerstoffzufuhr (siehe unten) empfohlen.

**Antioxidantien** schützen auch vor der Beschädigung von Proteinen durch „Cross-Linkage“ (was eine wichtige Rolle bei der Hautalterung spielt). Nehmen Sie daher generell ein breites Sortiment antioxidativer Nahrungsergänzungen und Lebensmittel zu sich. Versuchen Sie es beispielsweise mit 10 bis 12 mg des in Öl löslichen **Astaxanthin** täglich, dabei handelt es sich um eines der stärksten Antioxidantien, das sich vor allem auf Gehirn und Haut sehr positiv auswirkt.

Ein weiteres sehr starkes Antioxidans ist **Alpha-Liponsäure**, die öl- und wasserlösliche Biochemikalien schützt. Sie kann auch in der Chelattherapie bei Vergiftungen durch toxische Metalle eingesetzt werden, da sie die natürliche Ausscheidung dieser Schwermetalle aus dem Körper beschleunigt. Nehmen Sie mehrere hundert Milligramm täglich, auf mehrere Gaben aufgeteilt. Allerdings sollten Sie mit einer niedrigen Dosierung anfangen, da Liponsäure zeitweilig den Quecksilber-Blutgehalt erhöhen kann, was eventuell zu unerwünschten Reaktionen führt.

## Mineralstoffe

Die auf diesem Sektor wichtigsten Mittel sind üblicherweise Bor, Chrom, Kupfer, Jod, Magnesium, Selen, Schwefel und Zink.

**Bor** benötigen die Nebenschilddrüsen, um Calcium und Magnesium im Blut zu regulieren. Es dient aber auch zur Vorbeugung gegen sowie Behandlung von Arthritis und Osteoporose. Nehmen Sie davon etwa 10 mg täglich in Form von 100 mg Borax, das übrigens auch als pilztötendes Mittel sehr gut wirkt. (Siehe dazu auch Kapitel 5 oder meinen Artikel „Die Borax-Verschwörung“: <http://www.health-science-spirit.com/Borax.pdf>.)

**Chrom** hilft in Form der chemischen Verbindung Chrom(III) bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels, aber auch beim Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel.

**Jod** schützt die Schleimhäute vor Pilzbefall. Die Angaben, wieviel Jod in Seetang enthalten ist, unterscheiden sich sehr stark. Ich empfehle daher – wenn Sie es kriegen und bei der Anwendung keine negative Reaktion feststellen können – ein oder zwei Tropfen Lugol'scher Lösung täglich, wobei ein Tropfen etwa 6,5 mg Jod liefern sollte. Damit schützen Sie sich nicht nur vor Pilzbefall, sondern auch vor der Bildung von Zysten in der Brust, der Gebärmutter, den Eierstöcken und im Darm. Jod spielt auch eine äußerst wichtige Rolle bei der Geweberegeneration. Statt Lugol'scher Lösung können Sie auch Iosol verwenden. Jod kann bei Menschen, die Medikamente zur Anregung der Schilddrüsen- oder Herzfunktion nehmen, eine negative Reaktion auslösen. Das gleiche gilt für Personen, die Steroide schlucken oder eine Schilddrüsenüberfunktion aufweisen. (Siehe dazu meinen Kommentar auf: [www.health-science-spirit.com/iodine.html](http://www.health-science-spirit.com/iodine.html).)

**Calcium:** Normalerweise nehmen wir mit der Nahrung ausreichend Calcium auf. Ein Mangel entsteht durch Malabsorption oder zu wenig Magensäure durch Candida-Befall, kann aber auch von Bor-, Magnesium- und Vitamin-D-Mangel bewirkt werden. Wenn Sie Ihre Zähne schützen und reparieren wollen, sollten Sie oft den Mund mit sehr schwachem Kalkwasser (Calciumhydroxid) ausspülen, etwa nach Mahlzeiten. Das Kalkwasser reagiert auf den Zähnen mit im Speichel enthaltenen Phosphaten und bildet Calciumphosphate, die kleine Löcher im Gebiss auffüllen.

**Kupfer** ist Bestandteil vieler Enzyme und spielt eine entscheidende Rolle im Eisenstoffwechsel sowie bei der Bildung von roten Blutkörperchen, Bin-



degeweben und elastischen Blutgefäßen, der Pigmentierung von Haut und Haaren und für unsere Nervenfunktionen. Es hat eine stark entzündungshemmende Wirkung, was sich schon daran zeigt, dass der Kupfergehalt im Blut bei Infektionen und Krebs besonders hoch ist. Am wirksamsten ist es in Form von Kupfersalizylat.

**Magnesium** aktiviert viele Enzyme und entspannt die Muskulatur, seine Einnahme ist besonders bei Arthritis und Krämpfen empfehlenswert. Nehmen Sie bis zu 600 mg täglich. Meiner Ansicht nach ist Magnesiumchlorid am besten; es enthält in hydratisierter Form etwa 120 mg Magnesium pro Gramm oder 600 mg pro gehäuften Teelöffel. Der Einfachheit halber können Sie auch ein Gefäß zur Hälfte mit Magnesiumchlorid und dann randvoll mit Wasser anfüllen – ein Teelöffel dieser Lösung, auf eine Speise geträufelt oder in einem Getränk, liefert Ihnen etwa 200 mg Magnesium. (Siehe dazu auch meinen Artikel „Magnesiumchlorid: Gesundheitsfördernder Jungbrunnen“: <http://www.health-science-spirit.com/de.magchlor.pdf>.)

Etwa 500 Mikrogramm **Molybdän** sind hilfreich, wenn schwefelhaltige Speisen oder Nahrungsergänzungen Ihnen Probleme verursachen. Es aktiviert ein Enzym, das Schwefelverbindungen zu Schwefelsulfat oxidiert.

**Schwefel** ist für die Bindegewebe und die Leberentgiftung wichtig. Er ist in Eigelb, Knoblauch, Zwiebeln und Kohlgemüsen enthalten. Schwefel hilft gegen Arthritis und Muskelschmerzen, lindert Entzündungen und Muskelkrämpfe, fördert die Durchblutung und weicht Gewebe- und Zellwandverhärtungen auf, wodurch die betroffenen Stellen wieder elastischer werden. Als Nahrungsergänzungsmittel ist er vor allem in Dimethylsulfoxid (DMSO) und Methylsulfonylmethan (MSM) enthalten. MSM wird oft mit Glucosamin zur Behandlung von Arthritis kombiniert; empfohlen sind hier 10 g pro Tag, mündlich eingenommen oder als Lösung zum Einreiben. DMSO ist eng mit MSM verwandt und eignet sich sehr gut dazu, Arzneien durch die Haut zu verabreichen. Es ist sozusagen das Super-Arzneimittel zur Schmerzlinderung und gegen Arthritis. (Nähere Informationen dazu finden Sie in meinem Artikel „MSM and DMSO“: [www.health-science-spirit.com/msm.html](http://www.health-science-spirit.com/msm.html).) Siehe dazu auch den Absatz über alternative Sauerstoffzufuhr weiter unten.

**Selen** ist von entscheidender Bedeutung bei Krebserkrankungen und allen Arten von Infektionen, ob chronischen oder akuten. Nehmen Sie

vorübergehend bis zu 400 Mikrogramm täglich ein, ansonsten aber nur etwa 100 Mikrogramm täglich

**Zink** ist bei diversen Enzymreaktionen unverzichtbar, geht aber – so wie Vitamin B<sub>6</sub> – häufig über den Harn verloren, wenn man an Pyrrulurie leidet. Der dadurch erzeugte Zinkmangel führt zu Müdigkeit und Energielosigkeit, geschwächten Bindegeweben, einem angeschlagenen Immunsystem und geistig-emotionalen Problemen. Normalerweise reicht die Zufuhr von 15 bis 30 mg täglich, aber beim Vorhandensein der erwähnten Symptome können durchaus bis zu 60 mg verabreicht werden, vor allem unter Stressbedingungen oder beim Aufflackern von Kandidose-Symptomen.

## Kräuter

Eine Vielzahl sehr hilfreicher Heilmittel beruht auf der Wirkung von Kräutern – beispielsweise Cayennepfeffer zur besseren Durchblutung, Verdauung und Stoffwechselfunktion; Ginseng für die Vitalität; Traubenkernextrakt als starkes Antioxidans und zur Kräftigung der Kapillargefäße; oder Mariendistel zur Verbesserung der Leberfunktionen.

**Maca** unterstützt den Körper bei der Normalisierung des Hormonsystems, vor allem der Schilddrüsen- und Sexualhormone, und kann auch das Energieniveau erhöhen. Empfohlen sind bis zu zwei Teelöffel des Pulvers oder Extrakts.

**Kurkuma** (mit dem Hauptwirkstoff Curcumin) ist das gelbe Gewürz im Currypulver. Sie ist ein starkes Antioxidans und wirkt auch sehr entzündungshemmend, verbessert die Leberfunktionen und trägt bei den meisten Krankheiten zur Besserung bei. Sie können ein paar Gramm täglich davon nehmen – in Speisen gemischt, in Kapselform oder in Flüssigkeit aufgelöst.

**Glucosamin** – am besten als N-Acetylglucosamin – ist besonders wichtig für den Aufbau [des Bindegewebes, das unsere Zellen zusammenhält](#). Es wird im Körper aus L-Glutamin und Glucose gebildet. Glutamin hilft auch bei der Heilung des Leaky-Gut-Syndroms und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Nehmen Sie einen Teelöffel L-Glutamin und nach Möglichkeit auch N-Acetylglucosamin zu oder vor den Mahlzeiten ein.

**Trimethylglycin** oder Betain, das üblicherweise aus Zuckerrüben gewonnen wird, liefert Methylgruppen, die für viele biochemische Reakti-

onen unerlässlich sind. Es wirkt stimulierend und antidepressiv, fördert die Produktion von Gehirnchemikalien, verringert die Atherosklerose und erhöht Energieniveau, Leberfunktionen und Fettstoffwechsel. Die übliche Dosierung beträgt 500 bis 1.000 mg täglich. Betain kommt in hohen Konzentrationen in Quinoa, Spinat und Rüben vor. Es kann auch von dem in Lecithinen vorhandenen Cholin erzeugt werden.

## Alternative Sauerstoffzufuhr

Unserem Körper wird Sauerstoff in erster Linie durch das Hämoglobin in den roten Blutkörperchen zugeführt. Doch der Sauerstoff gelangt nur dann in die Zellen, wenn dort Kohlenstoffdioxid dank aerober Muskel- oder Gehirnaktivität vorhanden ist. Sind jedoch Krebszellen oder eine Überbesiedelung durch Candida oder Mykobakterien präsent, dann ist der Stoffwechsel in vielen Körpergeweben anaerob. Anaerobische Zellen erzeugen kein Kohlendioxid und erhalten daher über den normalen Blutkreislauf keinen Sauerstoff. Daher ist es bei sämtlichen Erkrankungszuständen mit Energiearmut äußerst vorteilhaft, dem Körper zusätzlichen Sauerstoff zuzuführen, ohne dass dabei Kohlendioxid vorhanden sein muss.

Für diese alternative Sauerstoffzufuhr eignen sich Vitamin C und MSM am besten. Beide Verbindungen bilden nämlich Reduktions-Oxidations- oder Redox-Paare. Eines dieser Paare sind Vitamin C (Ascorbinsäure oder Ascorbat) als reduzierte und Dehydroascorbinsäure (DHA) als oxidierte Form. Ein weiteres sind DMSO (Dimethylsulfoxid) als reduzierte und MSM als oxidierte Form.

In einer sauerstoffarmen Umgebung wandelt sich ein Redox-Paar vom oxidierten in den reduzierten Zustand um, indem es ein Atom hochreaktiven Sauerstoffs abgibt. Wenn Vitamin C beziehungsweise DMSO dann in den Blutkreislauf zurückkehren und durch die Lungen fließen, werden sie wieder oxidiert. Auf diese Art gelangt Vitamin C normalerweise in Gehirn- und andere Zellen, weil es nur als DHA intrazellulär transportiert werden kann. Sobald es sich in der Zelle befindet, wird es durch die Freisetzung von Sauerstoff reduziert. Der so freigesetzte Sauerstoff ist hochreaktiv und tötet die Mikroben in den Zellen ab, die die Blockade verursacht haben. Danach kann der oxidative Energiestoffwechsel neu beginnen.

Menschen mit Eisenüberladung (vor allem durch die Krankheit Hämochromatose bewirkt) sowie ältere Personen wollen Vitamin C häufig nicht einnehmen, da ihnen ihr Arzt gesagt hat, dass dieses Vitamin die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung begünstigt. Dies gilt jedoch nur für niedrige Vitamin-C-Dosierungen. Eisenüberladung rührt von einer Störung des Redox-Gleichgewichts her, durch die zu viel Eisen in seiner oxidierten Ferro-Form produziert wird. Diese Störung lässt sich leicht beheben oder regulieren, indem man täglich 10 g Natriumascorbat einnimmt. (Siehe dazu auch meinen Artikel „Natural Therapy for Hemochromatosis“: <http://www.health-science-spirit.com/haemo2.html>.)

**Vitamin C und MSM** sollte man am besten gemeinsam einnehmen, zum Beispiel in einer Kombination von bis zu 10 g Natriumascorbat oder gepuffertem Vitamin C sowie 10 g MSM über den Tag verteilt. Erhöhen Sie die Dosierung nur allmählich, um Durchfall oder andere Negativreaktionen zu vermeiden, und reduzieren Sie sie wieder, sobald Probleme auftreten. Ebenfalls empfehlenswert ist eine Lösung mit 50- bis 70-prozentigem DMSO zum Einreiben von Problemzonen der Haut.

Sie können die Pulver in Speisen oder Getränke mischen oder in einem Liter Wasser beziehungsweise Saft auflösen und den Tag über immer wieder davon trinken. Wenn Sie eine höhere Alkalisierung anstreben, dann können Sie auch noch Natron und/oder Kaliumcitrat zugeben; in diesem Fall trinken Sie die Mischung in kleinen Schlucken vor den und **zwischen den** Mahlzeiten.

Zusätzlich zu Vitamin-B-Komplexpräparaten sollten Sie zum Frühstück und Mittagessen auch noch 500 mg Nicotinamid einnehmen, das Ihr Körper als wichtigstes Coenzym für Redox-Reaktionen benötigt und das zudem entzündungshemmend wirkt. Eine solche alternative Sauerstoffzufuhr empfiehlt sich bei allen Erkrankungszuständen mit Energiearmut, Candidose, Krebs, Arthritis, Durchblutungsstörungen, Infektionskrankheiten und durch Candida-Überbesiedelung hervorgerufene psychische Störungen wie Depression, ADHS, Schizophrenie, Angststörungen etc.

Vitamin C und MSM wirken vorbeugend und heilend gegen Durchblutungsprobleme wie Arteriosklerose und Atherosklerose sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie verhindern Herz- und Schlaganfälle, aber auch die zu Krampfadern führende periphere **Venenerkrankung**, tiefe Venenthrombose, Ulcus cruris („offenes Bein“), diabetisches Fußsyndrom

und eine mangelnde Blutversorgung des Gehirns. Viele Leiden wie etwa Arthritis, degenerative Erkrankungen, Migräne und multiple Sklerose werden durch schlechte Durchblutung verschlimmert. Die Pyrrolurie, Mangel an Vitamin C, Schwefel, Kupfer und Zink sind die Hauptursachen für schwaches und alterndes Bindegewebe, wie etwa in den Blutgefäßen und der Haut, aber auch im Haar.

Hochdosiertes Vitamin C regt aber auch das Immunsystem an. Das kann zunächst zu einer Verstärkung von Autoimmunerkrankungen führen und vor allem bei Psoriasis sehr beschwerlich sein. Nehmen Sie in solchen Fällen **nur wenig Vitamin C** aber hohe Dosierungen von Vitamin D<sub>3</sub> ein, schlucken Sie täglich 4.000 bis 5.000 IE zusammen mit ölhaltigen Speisen und reiben Sie mit derselben Menge, zusätzlich mit Olivenöl verdünnt, betroffene Hautpartien ein. (Weitere Informationen finden Sie in meinem Artikel „More Energy & Less Disease with Vitamin C and MSM“: <http://www.health-science-spirit.com/moreenergy.htm>.)

## Auf Allergien testen

Es ist ganz normal, dass man nach täglich konsumierten Lebensmitteln oder anderen Substanzen süchtig wird, gegen die man gleichzeitig allergisch ist. Anfänglich fühlen wir uns nämlich beim Konsum allergieauslösender Nahrungsmittel stimuliert, da dabei von der Nebenniere erzeugte Stresshormone ausgeschüttet werden. Diese Stimulation durch Adrenalin und Dopamin weckt konstante Gier nach den betreffenden Nahrungsmitteln in uns, bis wir sehr bald und nichtsahnend süchtig nach ihnen sind. Doch die Hormonvorräte der Nebenniere sind irgendwann erschöpft – und dann beginnen wir unter chronischen degenerativen Erkrankungen und Energielosigkeit zu leiden.

Die eigentliche Ursache für Allergien und vor allem multiple Allergien ist eine Dysbakterie im Darm, die üblicherweise auf die Pilzform von Candida zurückzuführen ist. Eine Candida-Überbesiedelung erfolgt dann, wenn man Antibiotika einnimmt, ohne gleichzeitig schützende Antimykotika zu schlucken. Candida führt zu einer Schädigung der Darmwand und lässt so giftige Substanzen und teilverdaute Nahrungseiweiße in den Blutkreislauf gelangen. Diese Symptome werden unter dem Begriff Leaky-Gut-Syndrom

zusammengefasst und durch Gluten noch verschlimmert. Sie liegen nicht nur Allergien zugrunde, sondern greifen auch permanent unser Immunsystem an.

Beim Candida-Hypersensitivitäts-Syndrom treten häufig folgende Symptome auf: Blähungen, Migräne, Blähbauch, Krämpfe, Durchfall, Hautausschläge, Nesselsucht und andere Ausschläge, verschwommene Sicht, Rhinitis und Atemnot. Diese Probleme verschwinden oft ganz einfach, nachdem man die Schritte „Darmsanierung“ und „antimikrobielle Therapie“ erledigt hat.

Ein wichtiger Teil Ihres Heilungsprozesses ist es, Ihre Allergien und Süchte zu ermitteln. Das können Sie zum Beispiel schaffen, indem Sie eine fünf Tage dauernde allergienarme Diät machen, wie sie weiter unten beschrieben wird.

Hat man ein allergieauslösendes Nahrungsmittel eine Zeitlang komplett weggelassen und die Gesamtbelastung durch Allergene auch sonst reduziert, dann wird man gegen das betreffende Nahrungsmittel einige Wochen bis Monate lang überempfindlich, danach nimmt die Empfindlichkeit allmählich ab.

Nimmt man das betreffende Nahrungsmittel während der Überempfindlichkeitsphase aber gelegentlich zu sich, so kann dadurch eine unmittelbare und starke Reaktion ausgelöst werden, die zu Schmerzen, Schwäche, einem Ausschlag oder anderen typischen Auswirkungen der allergieauslösenden Substanzen führt. Passiert dies wiederholt, aber durch Zeiträume von mindestens vier Tagen voneinander getrennt, so kann die vollständige Wiederherstellung dadurch hinausgezögert werden; bleibende Schädigungen des Körpers sind jedoch eher unwahrscheinlich. Nimmt man das allergieauslösende Nahrungsmittel aber wieder täglich zu sich, so zeigen sich nach einiger Zeit keine Reaktionen mehr, sondern es kann nach und nach zum Auftreten einer chronischen Erkrankung kommen.

Prinzipiell ist es also notwendig, das betreffende Nahrungsmittel über längere Zeit hinweg so weit wie möglich zu meiden, wenn man eine vollständige Heilung erzielen will. Der erforderliche Zeitraum kann sich – je nach Schwere der Symptome oder der degenerativen Erkrankung – von wenigen Monaten bis zu mehreren Jahren ziehen.

## Eliminationsdiät

Verzichten Sie fünf Tage oder länger auf alle Nahrungsmittel, die Sie sonst häufig zu sich nehmen. Die beste Lösung ist, die Eliminationsdiät gleich mit der Fasten- und Entschlackungskur zu kombinieren, wie sie in Kapitel 6 näher erläutert wird. Wollen Sie das nicht, dann essen Sie nur Speisen, die wenige Allergene enthalten, wie etwa gekochtes Gemüse – und zwar nur solche Sorten, die Sie in letzter Zeit nicht konsumiert haben. Würzen Sie die Speisen mit Olivenöl und Salz. Und versuchen Sie, im angegebenen Zeitraum den Einfluss anderer allergieauslösender Substanzen wie Lösungsmittel, Autoabgase, Hausstaub, Schimmel, Benzin oder Zigarettenrauch (also eigentlich alles mit einem intensiven und ungewöhnlichen Geruch) möglichst gering zu halten.

Ab dem zweiten Tag können mehr oder weniger lästige Entzugssymptome auftreten. Sie werden Verlangen nach dem Nahrungsmittel oder Stimulans verspüren, nach dem Sie süchtig sind, ob das nun Alkohol, Nikotin oder andere Drogen sind. Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schwächeanfälle und ähnliches sind in dieser Phase keine Seltenheit.

Am vierten Tag der Diät lassen diese Symptome üblicherweise nach, und Sie fühlen sich nach und nach besser. Manchmal verschwinden oder bessern sich auch die Symptome langjähriger Leiden wie Arthritis, Herzkrankheit oder Schizophrenie.

Wenn Sie sich am fünften Tag nicht besser fühlen, sollten Sie Ihre Fastenperiode verlängern, bis eine Besserung eintritt. Chemikalien, Medikamente und Drogen brauchen länger, um komplett aus dem Körper ausgeschleust zu werden. Durch die Einnahme eines starken Abführmittels am ersten Morgen der Kur lassen sich die Unannehmlichkeiten verringern. Trinken Sie dazu viel Wasser oder verdünnten Kräutertee.

Nach der Entschlackungskur oder am Morgen des sechsten Tages nehmen Sie eine kleine Menge des zu testenden Nahrungsmittels zu sich. Messen Sie Ihren Puls eine Minute lang – und zwar vor der Mahlzeit sowie 30 und 60 Minuten danach. Nehmen Sie bei Ihren Tests stets dieselbe sitzende Position ein und achten Sie darauf, dass ihre Pulsfrequenz durch vorangegangene Aktivitäten nicht erhöht ist.

Während des Tages nehmen Sie dann mehrere kleinere Testmahlzeiten verschiedener Nahrungsmittel zu sich. Testen Sie anfangs vor allem

solche Speisen, die Sie für sicher halten. Nahrungsmittel, von denen Sie glauben, dass sie allergieauslösend sein könnten, testen Sie erst mit der letzten Mahlzeit des Tages, damit Sie eventuelle langanhaltende allergische Reaktionen im Schlaf bewältigen können. Verdächtige Nahrungsmittel sollten Sie immer einzeln oder mit bereits getesteten Nahrungsmitteln testen, die keine Reaktion auslösen. Vor und nach jeder Testmahlzeit führen Sie die erwähnten Pulsmessungen und andere passende Selbstuntersuchungen durch. Wenn sich Ihre Pulsfrequenz nach einer Mahlzeit um mehr als zehn Prozent erhöht, deutet dies auf eine potentielle Allergie hin: je größer der Anstieg der Pulsfrequenz, desto stärker ist die Allergie. Wenn sich nach dem Testen einer Kombination neu ausprobiertes Nahrungsmittel eine Reaktion zeigt, testen Sie die betreffenden Nahrungsmittel später einzeln.

Führen Sie daneben noch weitere auf Ihren Gesundheitszustand bezogene Tests durch. Wenn Sie schlecht sehen, überprüfen Sie anhand einer Buchstabentafel Ihre Lesefähigkeit. Bei Schulkindern kann man das Schriftbild und die Klarheit der Sprache testen. Prüfen Sie auch den Bewegungsradius und das Schmerzniveau angegriffener Gelenke und Muskeln nach; achten Sie dabei auf Anzeichen für physisches oder emotionales Unbehagen. Notieren Sie sich die gemessene Pulsfrequenz, alle anderen gemessenen Werte, ungewöhnliche Vorkommnisse, Gefühle, Unwohlsein und so weiter.

Nach einer allergischen Reaktion werden Harn und Speichel normalerweise saurer. Durch Einnahme eines Teelöffels Natron (Backsoda) oder – wenn vorhanden – Kalium in Form von Kaliumcitrat, -carbonat oder -bicarbonat können Sie eine starke Reaktion beenden. Allergieauslösende Nahrungsmittel sollten Sie nach drei bis sechs Monaten erneut testen. Dann werden Sie feststellen, dass im Normalfall der (eher seltene) Verzehr kleiner Mengen keine Reaktion mehr auslöst. Essen Sie verdächtige oder problematische Nahrungsmittel nicht mehr als einmal pro Woche. Wenn sich Ihr Zustand wieder verschlechtert, führen Sie neue Tests durch oder stellen Sie sich auf eine sichere allergiearme Ernährungsweise um. Ihr Körper ist für allergische Reaktionen übrigens weniger anfällig, wenn Sie ihm alkalisierende Substanzen sowie Verdauungsenzyme zuführen.

## Das Säure-Basen-Gleichgewicht



Unser Blut ist leicht alkalisch (=basisch) und der Körper strengt sich an, den alkalischen Wert auf einem konstanten Niveau zu halten. Zu diesem Zweck speichert er im Normalfall einen ausreichenden Vorrat an basischen Mineralstoffen.

Wir beziehen Mineralstoffe aus einem Großteil unserer Nahrung. Insgesamt kann ein Lebensmittel je nach Anteil der Mineralstoffe sauer oder basisch sein. In Pflanzen sind stark basische Metallionen wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium mit schwachen organischen Säuren kombiniert. Ein Überschuss an organischen Säuren verleiht dem Nahrungsmittel einen sauren Geschmack, wie bei manchem Obst. Im Körper werden die organischen Säuren jedoch verstoffwechselt, wobei ein basischer Mineralrückstand zurückbleibt. Daher wirken Obst und Gemüse alkalisierend. Doch Personen, die aufgrund von Candida-Befall und Allergien übersäuert sind, können häufig nicht alle zugeführten organischen Säuren oxidieren und müssen säurehaltiges Essen daher irgendwie neutralisieren, um nicht noch übersäuerter zu werden.

Tierisches Gewebe hingegen enthält einen Prozentsatz an sehr saurer Phosphorsäure, die chemisch an schwach basische Eiweiße gebunden ist. Das Eiweiß wird verstoffwechselt, wobei ein stark saurer Rückstand zurückbleibt. Dementsprechend können wir unsere Nahrungsmittel in säure- und basenbildende einteilen.

- **Basenbildende Lebensmittel** sind Keimlinge, Gemüse und Gemüsesäfte, Obst, Mandeln, die meisten Hülsenfrüchte, der äußere Teil von Kartoffeln, Bananen, Hirse, Buchweizen und brauner Reis.
- **Säurebildende Lebensmittel** sind Fleisch, Fisch, Eier, Käse, die meisten Getreidesorten und Nüsse (da diese viel Phosphorsäure enthalten) und der innere Teil von Kartoffeln.
- **Neutrale Lebensmittel** sind [weißes Mehl](#) sowie Zucker, Fette und Öle.

Um genügend basische Mineralstoffreserven im Körper aufrechtzuerhalten, sollten wir etwa 80 Prozent basische und 20 Prozent saure Lebensmittel zu uns nehmen. Es gibt jede Menge einschlägige Tabellen, von denen man die Basen- und Säurewerte verschiedener Nahrungsmittel ablesen kann – nur leider sind sie alle praktisch nutzlos, da sich die Werte mancher Nahrungsmittel wegen Stoffwechselproblemen im Körper ändern.

Der chemisch neutrale Zucker und sogar basisches Obst können durch die Bildung von Milchsäure bei empfindlichen Personen säurebildend wirken. Dasselbe gilt für Lebensmittel, auf die man allergisch ist. Andererseits kann starker Fleischkonsum zu einem Basenüberschuss führen, da eine solche Ernährungsweise zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels und damit zu einem Mangel an Stoffwechselsäuren führt.

Basenbildende Lebensmittel können sich auch in Säurebildner verwandeln, wenn sie nicht korrekt mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden oder man emotional aufgewühlt ist. Pflanzensamen wirken zwar alkalisierend, wenn sie als Keimlinge oder fermentiert gegessen werden. Im gekochten Zustand bleiben ihre Mineralstoffe jedoch an Phytat gebunden und sind daher weniger verfügbar; dann können sie zu Säurebildnern werden. Das alles widerspricht den Dingen, die man nach dem Studium einer einschlägigen Tabelle über den Säure-Basen-Haushalt erwarten würde. Der Mineralstoffanteil von Nahrungsmitteln hängt zudem auch sehr stark von Bodenverhältnissen und Lagerbedingungen, Produktionsverfahren und der Art der Zubereitung ab. Verlässlich ist nur, auf den eigenen Körper zu vertrauen und Dinge wie Hautempfindlichkeit, die Neigung zu Entzündungen sowie allergische Reaktionen zu beobachten. Man sollte auch regelmäßig den Säuregehalt von Harn und Speichel testen.

## Die Alkalisierung des Körpers

Ist unser Körper zu sehr übersäuert, dann ist er auch empfindlicher – und zwar emotional ebenso wie physisch. Haut und Schleimhäute reagieren recht heftig auf Reizstoffe, allergische Reaktionen werden erheblich intensiviert, Entzündungen können heftig sein und sich stark ausbreiten. Bei Candida-Hypersensitivitäts-Syndrom und Leaky-Gut-Syndrom kann man davon ausgehen, dass der Körper übersäuert ist.

Die am stärksten alkalisierenden Nahrungsmittel sind Spirulina, Gersten- und Weizengraspulver, frischgepresster Saft aus grünen Gemüsen und Gemüsebrühe. Bei übersäuerten und empfindlichen Menschen kann sich der Zustand noch verschärfen, wenn sie Apfelessig, Kefir und Fruchtsäuren zu sich nehmen. Löst man hingegen Dolomit oder Magnesiumoxid und Eierschalenpulver in Essig oder Zitronensaft auf, bis die Mischung annähernd

neutral ist, so erhält man ein äußerst alkalisiertes Heilmittel. Man kann auch Natron oder Kaliumcarbonat oder -bicarbonat verwenden.

Wenn Sie aber an Bluthochdruck leiden, hohe Blutfett- oder Cholesterinwerte sowie eine eher unempfindliche Haut haben, können Sie saures Obst und den Saft daraus zu sich nehmen, ohne sie vorher zu neutralisieren. Kaliumcitrat ist eines der stärksten Alkalisierungsmittel. Im Gegensatz zu Kaliumcarbonat oder -bicarbonat kann man es gemeinsam mit einer Mahlzeit einnehmen, da es die Magensäure nicht neutralisiert. Bei Muskelschwäche ist Apfelsäure zu empfehlen, neutralisiert durch Magnesiumoxid oder -carbonat.

Nehmen Sie so viele alkalisierende Substanzen ein, dass Ihr Harn die meiste Zeit einen pH-Wert von mehr als sieben oder einen leicht alkalischen Wert hat (pH 7 ist neutral). Zum Untersuchen Ihres Harns können Sie pH-Papierstreifen mit einer Bandbreite von 4 oder 5 bis 8 oder 9 verwenden. Der Harntest ist aber auch mit Kurkumapulver (=Gelbwurzpulver) möglich: Lösen Sie davon einen Teelöffel in einem halben Liter Methyalkohol auf, schütteln Sie das Gemisch und warten Sie, bis es sich als gelbliche Lösung gesetzt hat. Zum Testen gießen Sie etwas von der Lösung in ein Reagenz- oder ein kleines Trinkglas. Geben Sie dann einige Tropfen Harn oder Speichel hinzu. Verfärbt sich die Flüssigkeit rubinrot, dann hat die zugegebene Flüssigkeit einen pH-Wert über 6,8 (neutral oder alkalisch). Bleibt sie aber gelb, dann liegt der pH-Wert unter 6,8 (sauer).

Auch bei Verdauungsproblemen sollten Sie den Säuregehalt Ihres Speichels testen. Vor einer Mahlzeit liegt der normale Säuregehalt bei 6,4 bis 6,7; 40 bis 60 Minuten nach der Mahlzeit müsste er über 6,8 betragen. Liegt er vor der Mahlzeit auf einem Wert von unter 6,4, dann ist Ihr Körper vielleicht übersäuert; liegt er nach der Mahlzeit unter 6,8, dann ist es möglich, dass Ihr Magen nicht genügend Magensäure produziert. Bedenken Sie aber dabei immer, dass auch allergische Reaktionen den Speichel übersäuern können.

Bei Krebs in fortgeschrittenem Stadium sind pH-Tests unzuverlässig, da große Tumoren viel Milchsäure produzieren und die Körperflüssigkeiten daher sehr sauer machen. Sie können aber auch recht viel Kalium abgeben, was wiederum den Harn sehr alkalisch werden lässt. Beim Vorliegen großer und wachsender Tumoren nehmen Sie daher bis zu einer Woche lang drei schwach gehäufte Teelöffel Kaliumbicarbonat und zwei Teelöffel Kali-

umcitrat ein. Reduzieren Sie diese Menge anschließend auf zwei Teelöffel Kaliumbicarbonat und einen Teelöffel Kaliumcitrat.

Eine regelmäßige starke Alkalisierung des Körpers kann auch bei anderen gesundheitlichen Problemen wie etwa einer Candida-Überbesiedelung im Darm, entzündlichen Darmerkrankungen, Allergien und Autoimmunerkrankungen helfen.

Nehmen Sie alkalisierende Substanzen wenigstens eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten oder zwei bis drei Stunden nach den Mahlzeiten ein. Schlucken Sie sie auf einen Zug hinunter und trinken Sie, bevor Sie das nächste Mal Luft holen, etwas angenehm Schmeckendes wie Pfefferminztee nach. Mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 5.

# Darmsanierung

Wie Sie Ihren Magen-Darm-Trakt reinigen und die Darmflora wiederherstellen

Viele Krankheiten beginnen im Darm, weswegen dort auch die ganzheitliche Heilung ansetzen sollte. Wenn wir verstopft und unsere Eingeweide voll faulender Abfallstoffe und schädlicher Mikroben sind, können wir nicht gesund werden. Eine solche Umgebung führt nur dazu, dass Giftstoffe wieder ins Blut gelangen und krankheitserregende Mikroben unser Immunsystem zerstören und in verschiedene Körperteile eindringen können.

Wollen wir unseren Verdauungstrakt sanieren, dann müssen wir erst den Darm ausputzen und jahrelang angesammelte Abfallstoffe, die in Darmtaschen vor sich hin verrotten und die Darmwand mit harten Krusten überzogen haben, endgültig loswerden. Eine solche Säuberung tötet einen Großteil der schädlichen Mikroben ab und führt dazu, dass sich wieder probiotische Bakterien im Magen-Darm-Trakt ansiedeln können. Und zu guter Letzt sorgen wir so dafür, dass wir nie mehr an Verstopfung leiden.

## Darmreinigung

Die am häufigsten eingesetzten Methoden zur Entfernung angesammelter Abfallstoffe sind Darmspülungen, Abführmittel und abführend wirkende Nahrung. Um harte Krusten an der Darmwand zu beseitigen und Darmtaschen auszuputzen, sollte der Darm wiederholt mit Wasser gespült werden. Bevor man sich auf eine Colon-Hydro-Therapie einlässt, sollte man allerdings Abführmittel ausprobieren – und zur Darmpflege und Erhaltung des gereinigten Zustands geeignete abführende Lebensmittel zu sich nehmen.

Bei **Darmspülungen** – auch Colon-Hydro-Therapie genannt – werden Darm beziehungsweise Dickdarm mit einer größeren Menge Wasser gefüllt, das üblicherweise recht weit innen im Darm verabreicht wird, während bei Einläufen eine kleinere Menge Wasser knapp oberhalb des Darmausgangs appliziert wird. Einläufe werden verwendet, um Stuhlgang herbeizuführen, reinigen jedoch nicht den Darm.

**Abführmittel:** Ein großes Glas Wasser mit einem Esslöffel Bittersalz (Magnesiumsulfat), Magnesiumchlorid oder Glaubersalz (Natriumsulfat) auf nüchternen Magen reicht normalerweise für eine Säuberung des Darmtrakts aus. Trinken Sie danach viel Wasser. Haben Sie Untergewicht, dann verringern Sie die Dosis, bei Übergewicht erhöhen Sie sie. Um den bitteren Geschmack etwas abzuschwächen, können Sie die Mixtur über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Weniger stark – und nur dann sinnvoll, wenn man nicht an Verstopfung leidet – ist das Abführen mit isotonischer Kochsalzlösung: Lösen Sie neun Gramm oder einen gehäuften Teelöffel Salz in einem Liter warmem Wasser auf. Trinken Sie die gesamte Flüssigkeit innerhalb von fünf bis zehn Minuten und auf nüchternen Magen. Nehmen Sie danach keine weitere Flüssigkeit zu sich. Als Alternative zur Salzlösung können Sie auch Rizinusöl, Aloe vera oder Senna verwenden. Solche Abführkuren kann man übrigens auch abwechselnd mit Darmspülungen durchführen.

**Darmspülung:** Darmspülungen eignen sich am besten für Menschen, die an Verstopfung leiden oder litten, übergewichtig sind oder eine chronische Erkrankung haben. Im Folgenden finden Sie eine Anleitung dazu:

Geben Sie nach dem Stuhlgang einen gehäuften Teelöffel Salz und einen gestrichenen Teelöffel Natron in lauwarmes Wasser. Verwenden Sie zum Einbringen der Lösung in den Darm eine Klistierpumpe oder einen Irrigator. Um Verschmutzung weitgehend zu vermeiden, sollte der Vorgang in einer Badewanne oder einem Duschbecken stattfinden. Befestigen Sie den Flüssigkeitsbehälter etwa 60 bis 90 Zentimeter über Ihrem Körper an der Wand (vielleicht an einem Wandhaken). Nehmen Sie eine geeignete Position ein, indem Sie am Boden knien, den Kopf unten und das Becken in die Höhe halten. Sind Sie bettlägerig, dann können Sie im Bett eine ähnliche Position einnehmen oder sich in dieser Haltung auf die rechte Körperseite drehen. Verzichten Sie dabei nicht auf ein Bettlaken aus Plastik.

Fetten Sie das Darmrohr ein und führen Sie es dann langsam 20 bis 30 Zentimeter tief in den After ein. Sollten Sie dabei Schmerzen oder Unbehagen verspüren, führen Sie es nicht weiter ein. Lassen Sie den ersten Wasserschwall aus sich heraus, wenn Sie einen starken inneren Druck verspüren. Danach sollte es Ihnen möglich sein, wesentlich mehr Wasser in Ihren Körper aufzunehmen. Verspüren Sie nun wieder einen intensiven Druck, dann beenden Sie den Wasserzufluss und nehmen Sie unterschiedliche Körperhaltungen ein. Empfehlenswert ist vor allem, eine Zeitlang auf der rechten Seite zu liegen, um so das aufsteigende Kolon mit Wasser zu füllen. Wiederholen Sie den Vorgang des Wasser-Ausscheidens und neuerlichen Zuflusses so lange, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist.

Durch die Zugabe von Natron wird eine Übersäuerung des Darms neutralisiert, während das Salz abführende Wirkung hat und zudem eine Demineralisation des Blutes verhindert. Letzteres ist vor allem für Menschen mit niedrigem Blutdruck und Durchblutungsstörungen wichtig. Leiden Sie an Bluthochdruck oder einer Nierenschwäche, verwenden Sie stattdessen stark verdünnten Zitronensaft. Sollten Sie die Darmspülungen nicht zu Hause durchführen können, dann lassen Sie sich in einem darauf spezialisierten Zentrum eine Colon-Hydro-Therapie verabreichen.

**Abführend wirkende Nahrung:** Streben Sie dreimal täglich weichen Stuhlgang an. Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie abführend wirkende Nahrung nach Bedarf zu sich nehmen: frisches Obst, rohes Gemüse, fermentierte Nahrungsmittel, geschroteten Leinsamen, Pflaumen, Aloe-vera-Gel oder Flohsamenschalen. Sie können aber auch eine größere Menge Wasser innerhalb kurzer Zeit trinken. Unsere Darmbakterien brauchen eine gewisse Nahrungsmenge, vor allem lösliche Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, frischem Gemüse und Obst, um eine schwache Fermentation herbeiführen zu können. Eine zu geringe Aufnahme dieser Inhaltsstoffe führt zu Verstopfung, zu viel erzeugt Durchfall.

Der Konsum von geschrotetem Leinsamen, Chiasamen oder Flohsamenschalen zu den Mahlzeiten ist besonders zu empfehlen: Verrühren Sie einen Teelöffel davon in einem großen Glas Wasser und trinken Sie etwa 30 Minuten vor der Mahlzeit die Mischung auf einen Zug hinunter – und das ein- bis dreimal täglich. Trinken Sie Wasser nach. Nehmen Sie dazu Leinsamen, der in einem Mixer oder einer Kaffeemühle frisch geschrotet wurde; bewahren Sie ihn gekühlt oder eingefroren auf.

**Hockende Haltung:** Normale Toiletten laden zum Sitzen statt zu einer hockenden Körperhaltung ein. Die sitzende Position ist aber nicht förderlich für die vollständige Entleerung des Enddarms, was zu einer Reihe gesundheitlicher Probleme führen kann. Daher ist eine hockende Haltung im Sinne der Darmgesundheit vorzuziehen. Um Ihnen diese Haltung zu Hause zu erleichtern, platzieren Sie Ihre Füße auf einen Schemel und beugen Sie sich nach vorne, um mehr Druck auf den Darm auszuüben.

## Salzsäure

Infolge einer Candida-Überbesiedelung kann der Körper die Fähigkeit verlieren, ausreichend Salzsäure im Magen zu produzieren. Dies kommt besonders häufig bei älteren Menschen mit chronischen, degenerativen Erkrankungen, aber auch bei jungen Asthmatikern vor. Zu wenig Magensäure führt zu einer unvollständigen Eiweißverdauung und einer ungenügenden Aufnahme der Vitamine B<sub>1</sub> und B<sub>12</sub> sowie von Mineralstoffen. Oft kommt es dadurch auch zu Refluxösophagitis und möglicherweise sogar einer Hiatushernie (Zwerchfellbruch).

Der aus Säuremangel resultierende Mineralstoffmangel führt üblicherweise zu weichen Fingernägeln und kränklichem Haar. Salzsäure wird auch zur Aktivierung von Pepsin und zum Abtöten von in der Nahrung enthaltenen Mikroben benötigt. Ein Salzsäuremangel kann zu einer Überbesiedelung des Darmtrakts mit schädlichen Parasiten und Mikroben, zu Malabsorption, Darmleiden, Allergien und einem geschwächten Immunsystem führen. Die dabei auftretenden Symptome sind Aufstoßen, Blähungen, Anämie, Beschwerden nach der Nahrungsaufnahme oder das Gefühl, dass einem das Essen schwer im Magen liegt.

Zur Verdauungsförderung können Sie zu gekochten Mahlzeiten (vor allem solchen mit viel Eiweiß) verdünnten Zitronensaft oder verdünnten Apfelessig mit bis zu einem halben gestrichenen Teelöffel Magnesiumchlorid trinken. Magnesiumchlorid reagiert mit organischen Säuren und bildet dann Magnesiumcitrat oder -acetat und Salzsäure.

Zu Eiweißmahlzeiten können Sie aber auch Salzsäure-Pepsin-Tabletten oder Betain-Salzsäure-Kapseln einnehmen, am besten während der Mahlzeit. (Wenn Sie sie vor oder zu Beginn der Mahlzeit einnehmen, ist es



möglich, dass sie den Magen unaufgelöst wieder verlassen.) Billiger ist die Verwendung verdünnter Salzsäure. Zur Herstellung einer ungefährlichen zweiprozentigen Lösung mischen Sie ein Teil 20-prozentiger Salzsäure mit neun Teilen Wasser oder ein Teil konzentrierter 35-prozentiger Säure (wie man sie etwa in einem Baumarkt erhält) mit 16 Teilen Wasser. Dann geben Sie ein bis zwei (Plastik-)Teelöffel dieser zweiprozentigen Säurelösung in eine halbe Tasse Flüssigkeit und trinken sie die Mischung während der Mahlzeit. Um dabei Ihre Zähne zu schützen, trinken Sie durch einen Plastikstrohalm und spülen Sie danach ordentlich Ihren Mund aus.

Die ständige Einnahme von Salzsäure übersäuert allerdings den Körper, der zudem nicht genug Natron zur Verfügung hat, die Säure im Zwölffingerdarm zu neutralisieren. Der Mageninhalt soll zwar sauer sein, doch im Dünndarm müssen basische Verhältnisse herrschen, wenn Nährstoffe richtig aufgenommen werden sollen. Wenn Sie also zu einer Mahlzeit Salzsäure konsumieren, dann nehmen Sie zwei bis drei Stunden nach einer kleinen Mahlzeit einen in Flüssigkeit aufgelösten halben Teelöffel Natron beziehungsweise dieselbe Menge drei bis vier Stunden nach einer größeren Mahlzeit mit Fleisch oder anderen Eiweißen.

Ein bitterer Kräutertee vor oder nach den Mahlzeiten kann die körpereigene Produktion von Verdauungssäften anregen. Ein in warmem Wasser gelöster Teelöffel Rotulmenrinden-Pulver vor den Mahlzeiten lindert das durch Magen-Darm-Entzündungen hervorgerufene Unbehagen nach dem Essen.

## Sanierung der Darmflora

Der nächste Schritt ist die mikrobielle Sanierung beziehungsweise Wiederherstellung einer gesunden Magen- und Darmflora. Ohne diese Maßnahme wird ein Großteil unserer unheilbaren Krankheiten tatsächlich unheilbar bleiben; schuld daran ist das Leaky-Gut-Syndrom, das zum einen das Immunsystem schwächt und zum anderen Candida, Mykoplasmen und andere Mikroben in den Blutkreislauf und diverse Organe entlässt.

Die mikrobielle Sanierung ist eine Kombination aus antimikrobiellen und antimykotischen Arzneien, einer Diät sowie Probiotika und Präbiotika. Als Probiotika bezeichnet man Kulturen aus geeigneten lebensfähigen

Mikroorganismen, wohingegen Präbiotika jene Lebensmittelbestandteile sind, auf denen nützliche Mikroben im Darm am besten wachsen können.

Zur Vorbereitung einer Sanierung der Magen-Darm-Flora stellen Sie zuerst Ihre Ernährung so um wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben. Dann beginnen Sie mit der Flohsamen-Knoblauch-Kur. Sollten Sie jedoch keinen Knoblauch vertragen oder ihn aus gesellschaftlichen Gründen nicht zu sich nehmen können, dann versuchen Sie es mit frischem Ingwer oder experimentieren Sie solange mit anderen Mikrobiziden, bis Sie einen geeigneten Ersatz gefunden haben. Empfehlenswert sind Flohsamen in Kombination mit einem Fungizid und Natron, die Sie ein bis zwei Wochen lang einnehmen, bevor Sie mit der systemischen antimikrobiellen Behandlung anfangen.

Nehmen Sie antimikrobielle Substanzen in hohen Dosierungen ein (wie in Kapitel 5 empfohlen), dann können Sie die Einnahme von Flohsamen beenden oder reduzieren; beginnen Sie aber neuerlich damit, wenn Magen-Darm-Beschwerden später wieder auftauchen. Eine zusätzliche oder alternative Methode zur Beseitigung einer mikrobiellen Überbesiedelung des Magen-Darm-Trakts ist eine hochdosierte Alkalisierung des Körpers, wie sie in Kapitel 3 für Fälle von Krebs im fortgeschrittenen Stadium beschrieben wurde.

## Die Knoblauch-Kur

Frischer, roher Knoblauch hat eine starke antimikrobielle und vor allem pilztötende Wirkung. Selbst in einer Verdünnung von mehr als 1:1.000 kann er Bakterien und Pilze noch abtöten. Wenn Knoblauch zerdrückt wird, bilden seine Enzyme aus der stabilen Aminosäure Alliin die Verbindung Allicin. Allicin hat ein aktives Sauerstoffatom, das Mikroben tötet, indem es die Zellwände oxidiert. Auch Laktobacillus-Arten neigen dazu, andere Mikroben mit Hilfe von Sauerstoff (aus Wasserstoffperoxid) abzutöten und sind daher weniger anfällig für Knoblauch als etwa Candida.

Um unangenehme körperliche Reaktionen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und andere Magen-Darm-Beschwerden möglichst gering zu halten, sollte man (allerdings nicht zwingend) den Knoblauch anfangs mit einem Abführmittel (z. B. Bitter- oder Glaubersalz) vor dem Frühstück einnehmen. Zerdrücken Sie eine große Knoblauchzehe, rühren Sie sie in ein wenig

Wasser ein und trinken Sie danach das gekühlte Abführmittel, gefolgt von noch mehr Wasser.

An den folgenden Tagen können Sie die abführenden Salze bereits in geringeren Dosierungen einsetzen oder überhaupt ein schwächer wirkendes Abführmittel nehmen. Machen Sie das mindestens drei Tage lang, bei stark fortgeschrittenen gesundheitlichen Problemen lieber gleich ein bis zwei Wochen, bevor sie mit der systemischen, antimikrobiellen Behandlung anfangen. Bei Darmproblemen kann es zudem sehr hilfreich sein, vor dem Schlafengehen eine geschälte Knoblauchzehe zusammen mit etwas Flüssigkeit einzunehmen.

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, Knoblauch auf diese Art einzunehmen, oder wenn Sie die Kur bei Kindern anwenden wollen, dann können Sie den zerdrückten oder gehackten Knoblauch in Gelatinekapseln einfüllen. Vertragen Sie aus anderen Ursachen keinen Knoblauch, so nehmen Sie stattdessen Ingwer oder eine der anderen mikrobiellen Arzneien, die im kommenden Kapitel erwähnt werden. Dasselbe gilt, wenn Sie wegen Ihrer beruflichen Tätigkeit oder gesellschaftlicher Verpflichtungen nur am Wochenende Knoblauch zu sich nehmen können.

## Flohsamenschalen

Flohsamen wirken hervorragend und sind daher für Langzeitbehandlungen unbedingt zu empfehlen. Rührt man Flohsamenschalen in Wasser ein, dann dehnen sie sich stark aus, bis ein Gelee entsteht. Die Mischung kann man als mildes Abführmittel verwenden, das ein Mikrobizid durch den gesamten Verdauungstrakt befördert und toxische mikrobielle Verbindungen oder Endotoxine bindet und so aus dem Körper entfernt. Diese Methode hilft sehr beim Abschwächen von Allergien und Autoimmunreaktionen.

Die Wirkung von Flohsamen hängt aber davon ab, mit wieviel Wasser man sie vermischt. Nimmt man zu wenig Wasser, dann wird die Mischung zu stark konzentriert, pappig und wirkt verstopfend. Das kann zwar bei Durchfall sinnvoll sein, doch wenn Flohsamen abführend wirken sollen, muss man sie in viel Wasser einrühren.

Sie können Flohsamen während eines Großteils Ihres antimikrobiellen Intensivprogramms einnehmen. Wenn Sie nicht unter Verstopfung leiden

und ohnehin bereits mehrmals täglich Stuhlgang haben, können Sie auch die Knoblauch-Kur mit Flohsamen statt mit den Abführsalzen beginnen.

Lösen Sie dazu einen Teelöffel Natron in einem großen Glas Wasser auf, geben Sie etwas gehackten Knoblauch, vielleicht auch geschroteten Leinsamen und schließlich einen Teelöffel Flohsamenschalen hinzu. Rühren Sie die Mischung dann um und trinken Sie sie sofort, danach nehmen Sie noch etwas mehr Wasser zu sich.

Können Sie aus einem der obengenannten Gründe keinen Knoblauch zu sich nehmen, dann versuchen Sie es mit einem Teelöffel dreiprozentiger Wasserstoffperoxid-Lösung, die Sie in das Flohsamengetränk einrühren. Zeigt diese Kombination die gewünschte Wirkung, so verdoppeln Sie am nächsten Tag die verwendete Menge Wasserstoffperoxid, danach können Sie es auch mit drei Teelöffeln ausprobieren. Als Alternative dazu können Sie auch Olivenblatt- oder Wermut-Extrakt, ein paar Tropfen Balsamterpentin, Teebaumöl, Niemöl, Oregano- oder Eukalyptusöl sowie jedes andere geeignete Fungizid zugeben.

Treten nach dem Konsum von Knoblauch oder anderen Mikrobiziden unangenehme Nebenwirkungen wie etwa Übelkeit auf, während weder die Flohsamen noch das Abführmittel ausreichend wirken, um binnen zwei bis drei Stunden heftigen Stuhlgang hervorzurufen, dann verwenden Sie einen Einlauf oder eine weitere Dosis eines starken Abführmittels.

Sollten Sie jemals Antibiotika, Chemotherapie- oder Kortisonpräparate schlucken müssen, dann setzen Sie im selben Zeitraum auch ein Fungizid wie Knoblauch, hochdosiertes Borax, Olivenblatt- oder Lapacho-Extrakt ein; dazu empfehlen sich auch Probiotika, die etwa eine halbe Stunde nach der Medikamenteneinnahme zu konsumieren sind.

Auch frischer Ingwer hat antimykotische sowie antibakterielle Eigenschaften und eignet sich sehr gut als Verdauungshilfe. Man kann zusätzlich noch Cayennepfeffer verwenden. Beides lässt sich dem Flohsamengetränk hinzugeben oder als Würze für Speisen und Getränke einsetzen.

Sehr wirksam zur Darmreinigung ist auch die in Kapitel 6 näher erläuterte „Grundlegende Entschlackung“. Während der letzten fünf Tage dieser Behandlung ist der Darm nämlich mit weichen Flohsamen gefüllt, die an der Darmwand kleben und dort verhärtete Krusten und Biofilme aufweichen, in denen sich Mikroben verbergen. Beim Ausspülen des Darms werden dann auch die Biofilme mit entfernt, die Darmwand ist wieder

sauber, und alle verbleibenden Candida-Hefepilze und Parasiten sind gegen antimikrobielle Arzneien ungeschützt.

Statt des gesamten Programms zur grundlegenden Entschlackung können Sie auch nur die letzten fünf Tage der Flohsamen-Entschlackungsphase machen. Sie ist bei ernsthaften Darmproblemen wie Krebs, Morbus Crohn und entzündlichen Darmerkrankungen unerlässlich.

Führen Sie die Darmsanierung mindestens drei Tage, aber besser ein bis zwei Wochen lang durch, bevor Sie mit der systemischen antimikrobiellen Behandlung anfangen. Und nehmen Sie Flohsamen gemeinsam mit Natron so lange ein, bis Ihr Wohlbefinden wiederhergestellt ist.

### Aloe-vera-Saft

Frischer (oder auch getrockneter) Aloe-vera-Saft hilft bei der Behandlung von Infektionskrankheiten, indem er die Sanierung des Magen-Darm-Trakts unterstützt. Er eignet sich besonders gut zur Anwendung bei Reizungen und Entzündungen des Magen-Darm-Trakts, Magengeschwüren und Morbus Crohn. Sollte keine Besserung eintreten, dann probieren Sie eine andere Marke des Safts aus. Nehmen Sie soviel davon ein, wie Sie vertragen, ohne Durchfall zu bekommen. Wenn möglich, beziehen Sie die Aloe vera direkt aus dem Garten. Die gelblichen Blätter und den gelben Pflanzensaft am Blattgrund sollten Sie allerdings meiden, da sie eine starke Reizwirkung haben und auch abführend wirken.

### Wasserstoffperoxid

Wasserstoffperoxid ist ein hervorragendes Mittel zur Bekämpfung von Dysbakterie im Darm, da es sehr gut gegen Candida und andere Pilze wirkt, aber unsere „guten“ Darmbakterien weniger schädigt. Ein gesundes Immunsystem erzeugt laufend Wasserstoffperoxid, um damit Mikroben abzutöten. Sollten Sie also nach Anwendung von Flohsamen und Knoblauch immer noch Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt haben oder einfach sichergehen wollen, empfiehlt sich eine Wasserstoffperoxid-Anwendung.

Sie können dazu 35-prozentiges Wasserstoffperoxid verdünnen oder in der Apotheke drei- bis sechsprozentiges Wasserstoffperoxid kaufen. Die

darin möglicherweise vorhandenen Stabilisatoren sind in dieser geringen Konzentration ungefährlich. Für den täglichen Gebrauch sollten Sie Wasserstoffperoxid zu einer dreiprozentigen Lösung verdünnen, indem Sie ein Teil 35-prozentiges Wasserstoffperoxid zu zehn Teilen Wasser hinzugeben. Ein Teelöffel der dreiprozentigen Lösung entspricht etwa zwölf Tropfen des 35-prozentigen Wasserstoffperoxids. Seien Sie beim Umgang mit der 35-prozentigen Flüssigkeit vorsichtig; sollten Sie etwas davon versehentlich auf Kleidung oder Haut verschütten, spülen Sie es sofort mit Wasser ab oder tauchen Sie das Kleidungsstück beziehungsweise die Hautstelle in Wasser.

Nehmen Sie anfangs nur wenige Tropfen des dreiprozentigen Wasserstoffperoxids in einem kleinen Glas Wasser. Erhöhen Sie die Dosis allmählich auf einen Teelöffel oder mehr, viermal täglich vor den Mahlzeiten und dem Schlafengehen eingenommen. Sollten sich Nebenwirkungen zeigen, reduzieren Sie die Dosis vorübergehend. Um den strengen Nachgeschmack abzuschwächen, lecken Sie vor der Einnahme etwas Melasse, um ihre Zunge damit zu überziehen, schlucken Sie die Flüssigkeit schnell hinunter und trinken Sie danach eventuell etwas Kaffee oder ein mit Zimt gewürztes Getränk.

Sie können diese Therapie ein oder zwei Monate lang machen und dann die Einnahme von Wasserstoffperoxid auf eine einmalige Dosis vor dem Frühstück reduzieren. Spülen Sie zusätzlich Ihren Mund mit Wasserstoffperoxid aus und gurgeln Sie morgens sowie abends damit. Das hilft sowohl gegen Soor und Karies als auch vorbeugend gegen Erkältungen und andere Infektionen. Liegt ein Scheidenpilz vor, so führen Sie zweimal täglich Vaginalspülungen mit entsprechend verdünntem Wasserstoffperoxid durch, behalten Sie die Flüssigkeit einige Zeit im Körper und nehmen Sie danach probiotische Präparate.

## Probiotika

Womit wir auch schon beim nächsten Schritt wären: dem Ersetzen der nunmehr stark reduzierten krankheitserregenden Mikroben durch die erwünschten Laktobazillen. Hier sei angeraten, jeweils 30 bis 60 Minuten nach jeder Darmspülung/-reinigung eine große Dosis Probiotika einzu-

nehmen, weil die unerwünschten Mikroben sonst gleich nach der nächsten Mahlzeit wieder zu voller Stärke heranwachsen können.

Zur Besiedelung der nun freien Dünndarmwand mit gesunder Darmflora wird *Lactobacillus acidophilus* angewendet, während sich im Dickdarm schützende Bifidobakterien ansiedeln sollten. Es gibt noch weitere Laktobakterien, die von Natur aus in unserem Darmtrakt vorhanden sind. Diese Bakterienkulturen sind in Naturkostläden oder via Internet erhältlich und sollten möglichst (vor und nach dem Verkauf) im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Es ist gar nicht so einfach, eine gute Bakterienkultur zu finden. Im Regelfall sollten Sie nach Produkten Ausschau halten, die

- auf Samen oder Gemüse gezüchtet wurden statt auf Milch;
- eine Vielzahl unterschiedlicher Bakterienstämme aufweisen und
- bei Temperaturen zwischen 37 und 40° C hergestellt und eingesetzt werden.

Bei getrockneten Bakterienkulturen sollten Sie bedenken, dass die Bakterien darin inaktiv sind – im Vergleich zu jenen auf frischen oder lebendigen Fermenten. Sie sollten daher versuchen, Ihre eigenen Fermente herzustellen; Rezepte dazu finden Sie im Internet. Von handelsüblichen Joghurtsorten zur Darmsanierung rate ich ab.

**Vorsicht:** Manche Menschen mit Candidose reagieren auf alle fermentierten Speisen sehr empfindlich!

Fermentierte Flüssigkeiten wie Kefir oder Kombucha sind meist sehr säurehaltig, was bei empfindlichen Personen zu einer Übersäuerung führen kann. Diese Reaktion lässt sich verhüten, indem man die Säure mit Natron, Magnesiumcarbonat, Magnesiumoxid oder Dolomitpulver teilweise neutralisiert.

## Präbiotika

Präbiotika nennt man die Nahrung, die wir unserer Darmflora zuführen. Sie ist üblicherweise wichtiger als die relativ wenigen probiotischen Bakterien, die wir in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu uns nehmen können. Diese Nährstoffe bestimmen nämlich, welche Mikrobenarten ge-

deihen und welche nicht. Die leichtverdaulichen Kohlenhydrate aus **Zucker** und **Getreide** begünstigen Candida und andere Hefepilze, können aber auch zur Überbesiedelung durch manche Bakterien im Dünndarm führen.

Handelsübliche lösliche, aber unverdauliche Ballaststoffe werden **Oligofructose** genannt und begünstigen das Wachstum gesunder Darmflora. Sie sind die Ballaststoffe im Obst, ohne den Zucker. Oligofructose besteht vor allem aus mehreren miteinander verbundenen Fructose-Molekülen. Sie ist zwar besser für unsere Darmflora als die normalen Kohlenhydrate im Essen, kann aber auch das Wachstum pathogener Bakterien im Dickdarm begünstigen.

Dazu kommt, dass einige Sorten der handelsüblichen Oligofructose hergestellt werden, indem man den Schwarzschildmelpilz (*Aspergillus niger*) mit Saccharose zum Wachsen bringt. Personen, die auf Hefepilze empfindlich sind, können bei diesem Produkt, das vor allem in industriell verarbeiteten Lebensmitteln zum Einsatz kommt, negative Reaktionen zeigen. Die bessere Oligofructose-Variante wird hergestellt, indem man die viel längeren Polysaccharidketten des aus Gemüse gewonnenen Inulins spaltet.

**Inulinpulver** ist daher im allgemeinen die bessere Nahrungsergänzung, wenn man das Wachstum von Bifidobakterien im Dickdarm fördern will. Es ist auch eine der wirksamsten Möglichkeiten, die Candida-Besiedelung in Schranken zu halten. Inulin ist ein feines, weißes Pulver mit leicht süßlichem Geschmack, das wohlschmeckender ist als nichtlösliche Ballaststoffe wie Kleie und auch eine heilsamere Wirkung hat. Es gilt allgemein als für alle Altersgruppen geeignet und sicher; auch schwangere und stillende Frauen können es problemlos einnehmen.

Die empfohlene Inulindosis beträgt 5 bis 10 Gramm oder ein bis zwei Teelöffel ein- oder zweimal täglich. Die Dosis sollte nur allmählich erhöht werden, da Inulin zu Durchfall, stärkeren Blähungen oder Flatulenz führen kann. Gänzlich können diese Symptome zwar nicht vermieden werden, aber sie lassen sich minimieren, wenn man im Selbstversuch die richtige Dosis findet. Passen Sie die Inulindosis auch einer möglichen Ernährung mit Hülsenfrüchten an, um die Blähungen nicht zu stark werden zu lassen.

Einige Angaben zum Inulinanteil in Nahrungsmitteln: Wurzelzichorie enthält 15 bis 20 Prozent Inulin, Topinambur 14–19 Prozent, Knoblauch 9–16 Prozent, Löwenzahnblätter 12–15 Prozent, Zwiebeln 2–6 Prozent,



Lauch 3–10 Prozent, Artischockenblätter 3–10 Prozent und Bananen 0,3–0,7 Prozent.

**Hülsenfrüchte** enthalten einen hohen Raffinose-Anteil. **Raffinose** ist ein löslicher Ballaststoff, der erst im Darm aufgespalten wird und ein weiterer hervorragender Nährstoff für Bifidobakterien ist. Raffinose erzeugt Buttersäure und andere kurzkettige Fettsäuren, die für die Ernährung der gesunden Darmflora zuständig sind und so die Darmwand gesund halten.

Weitere vorteilhafte Nahrungsmittel für unsere Darmbakterien sind Flohsamen, Guarkernmehl, Hülsenfruchtkeimlinge und frische, rohe Salate. Man kann auch eine Handvoll frischer, grüner Blätter im Mixer mit hoher Geschwindigkeit mit Wasser vermengen und die Flüssigkeit dann ohne Abseihen trinken.

Durch Hülsenfrüchte verursachte Blähungen können gelindert werden, wenn man die Hülsenfrüchte keimen lässt oder sie einweicht und das Wasser dann vor dem Kochen austauscht. Die am wenigsten beschwerlichen gekochten Hülsenfrüchte sind halbierte rote Linsen oder Dal sowie grüne Spalterbsen. Menschen, die an Kandidose, zu hohem Blutzucker und Darmproblemen leiden, sollten am ehesten zum Frühstück Dal, Erbsensuppe oder andere Hülsenfrüchte zu sich nehmen. Wenn Sie ohnehin schon an Blähungen leiden, experimentieren Sie und steigern Sie die Zufuhr von Hülsenfrüchten nur allmählich, damit sich Ihre Darmbakterien daran gewöhnen können.

# Antimikrobielle Therapie

Wie Sie schädliche Mikroben und Parasiten beseitigen

Sämtliche chronischen Krankheiten, einschließlich Krebs und Autoimmunerkrankungen, haben mit der Ausbreitung pathogener Mikroben und Parasiten zu tun. Unsere Darmflora ist durch Antibiotika, Steroide, Antibabypillen und Chemotherapie schwer geschädigt, sodass krankheitserregende Mikroben – vor allem Pilze und Mykoplasmen – völlig außer Kontrolle geraten konnten.

Es könnte auch sein, dass Mikroben aus in der Kindheit durchgeführten Impfungen überlebt haben; ebenso möglich sind Entzündungsherde in wurzelbehandelten Zähnen und in Operationsnarben. All diese Herde tragen ganz besonders zur Schwächung unseres Immunsystems bei und verschaffen pathogenen Mikroben leichteren Zugang in den Blutkreislauf und die inneren Organe. Dadurch werden wir für häufige Infektionen sowie Störungen des Immunsystems wie Autoimmunerkrankungen, Allergien, Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs anfällig.

Dieser Teufelskreis lässt sich nur durchbrechen, wenn wir Pilze und Mikroben in Schranken halten, damit das Immunsystem Gelegenheit zur Erholung hat. Daher ist eine antimikrobielle Therapie gleich zu Beginn eines ganzheitlichen Gesundheitsprogramms unerlässlich. Pilze sind jedoch sehr hartnäckig und können sich auf unterschiedliche Arten im Körper verborgen halten – etwa als Sporen oder durch Biofilme geschützt. Sobald wir unvorsichtig sind oder unter Stress stehen, versuchen sie sofort wieder, in unser Blut zu gelangen. Das bedeutet, dass wir über längere Zeit ein maßvolles antimikrobielles Erhaltungsprogramm aufrechterhalten müssen, das wir in periodischen Abständen oder in Phasen längerer Belastung intensivieren, aber auch, wenn wir unerwünschte Mikrobenaktivität registrieren.

## Infektionen und die Unterstützung des Immunsystems

Es kommt häufig vor, dass eine zufällige Virus- oder bakterielle Infektion Beschwerden wieder aufflackern lässt, die bis dahin unter Kontrolle waren – zum Beispiel Diabetes oder Autoimmunerkrankungen. Sobald man also eine akute Infektion hat oder chronische Beschwerden neu auftauchen, sollte man unverzüglich antimikrobielle Maßnahmen ergreifen. Erhöhen Sie in solchen Phasen die Dosierung und die Bandbreite antimikrobieller Arzneien sehr stark und treffen Sie jene der im Folgenden aufgeführten Maßnahmen, die Ihnen passend erscheinen.

**Fieber** ist bei der Bekämpfung von Infektionen sehr hilfreich, weil es hitzeempfindliche Keime abtötet und die Immunsystem stärkt. Halten Sie es mit heißen Bädern, heißem Tee und Schwitzen hoch. Sehr hohes Fieber kann mittels kalter Umschläge an den Waden, kühlen Bädern und blauem Licht gesenkt werden. Wenn das Fieber besorgniserregend hoch ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Bei einer akuten Infektionskrankheit sollten Sie vor allem leichte Kost zu sich nehmen, in der Rohkost wie Salate und Säfte eine bedeutende Rolle spielen.

**Virusinfektionen:** Zusätzlich zu allgemeinen antimikrobiellen Maßnahmen sollten Sie zu hohen Dosierungen von Antioxidantien, Selen und Zink greifen. Nehmen Sie täglich 5 x 2 g Natriumascorbat oder gepuffertes Vitamin C ein, dazu 3 x 15–20 mg Zink, 200 Mikrogramm Selen und vielleicht auch noch 3 x 2 g L-Lysin und bis zu 3 x 200 mg Alpha-Liponsäure. Liegt eine Hepatitis vor, dann nehmen Sie zusätzlich noch Silibinin/Mariendistel. Bei lebensbedrohlichen Infektionen kann man Vitamin C intravenös zuführen, zusätzlich zu darmverträglichen, oral eingenommenen Vitamin-C-Gaben und hochdosiertem CDH (siehe etwas weiter unten bei MMS).

**Blasenentzündungen:** Nehmen Sie den einfachen Zucker D-Mannose, alle zwei bis drei Stunden einen halben Teelöffel voll in Wasser aufgelöst; damit beseitigen Sie binnen weniger Tage durch E. coli hervorgerufene Infektionen. Sollte das nicht helfen, dann versuchen Sie es mit hochdosiertem Borax oder 15 Tropfen einer gesättigten Lösung aus Kaliumjodid (SSKI), das Sie zusammen mit viel Flüssigkeit mehrere Tage lang alle drei bis vier Stunden einnehmen; alternativ könnte auch eine sehr hohe Dosis CDH ausreichend sein. Wiederkehrende Blasenentzündungen werden in vielen Fällen durch Mykoplasmen und Pilze verursacht, die sich in der

Blasenwand festgesetzt haben. Dagegen hilft angesäuertes MMS nicht, sondern DMSO mit Lugol'scher Lösung. **Die Mischung wird in die Haut eingerieben, wo sich die Blase befindet.** Bei interstitieller Zystitis wirken über einen Katheter verabreichte Infusionen mit 25 bis 50 Prozent DMSO am besten, vor allem, wenn Sie etwas MSM und Magnesiumchlorid hinzufügen.

## Kandidose

Die häufigsten Symptome sind Soor, Scheidenpilz, Juckreiz und Hautinfektionen. Wenn Candida das Leaky-Gut-Syndrom verursachen oder in den Blutkreislauf eindringen, wirken sie sich verheerend auf das Immunsystem aus und erzeugen oder verstärken Lebensmittelallergien, Autoimmunerkrankungen, Krebs, Schizophrenie, Depression, Angstzustände, Bewusstseinstrübungen, Gedächtnisstörungen, Hyperaktivität, Autismus, Menstruationsprobleme, Fehlgeburten und die meisten anderen Krankheiten.

Dr. Shaw (siehe auch: <http://www.greatplainslaboratory.com/yeast.html>) hat nachgewiesen, dass durch Kandidose Chemikalien erzeugt werden, die den Stoffwechsel beeinträchtigen. Acetaldehyd führt in erster Linie zu den erwähnten psychischen und seelischen Problemen; Weinsäure wiederum verursacht Muskelschmerzen und chronische Erschöpfung; Arabinose steckt hinter „Cross-Linkage“ und diversen Mineralstoff-/Vitaminmängeln (vor allem Vitamin B<sub>6</sub> und Zink). Kandidose kann auch Pyrrolurie verursachen, die ebenfalls zu einem Mangel an Vitamin B<sub>6</sub> und Zink führt.

Bevor Sie mit einer antimikrobiellen Behandlung beginnen, sollten Sie eine Woche lang sämtliche Kohlenhydrate meiden, um die Candida-Pilze auszuhungern und so bei der folgenden Anwendung von Arzneien keine heftigen Gegenreaktionen hervorzurufen. Übergewichtige können als Diät Wasser mit Zitronensaft zu sich nehmen, Normalgewichtige essen Fleisch, Fisch, Eier und Spirulina sowie frische grüne Blattsalate.

Alle im antimikrobiellen Programm erwähnten Mittel sind auch gute Antimykotika. Zusätzlich lässt sich jedweder Pilzbefall auch durch direkten Kontakt mit stark alkalisierenden Substanzen wie Natron oder Kaliumbicarbonat eindämmen. Eine Lösung mit einem dieser beiden Salze eignet sich gut für Spülungen des Mundes, der Neben- und Stirnhöhlen sowie

der Vagina; man kann sie auch für Umschläge an von Pilzinfektionen oder Tumoren befallenen Stellen verwenden.

Candida im Magen-Darm-Trakt und im Blut sind üblicherweise durch eine Darmsanierung, gefolgt vom weiter unten umrissenen antimikrobiellen Programm, gut loszuwerden. In Körperteilen mit schlechter Blutversorgung (zum Beispiel zwischen den Zehen oder unter Finger- und Zehennägeln) kann sich der Pilz jedoch hartnäckig halten, auch in Form eines Scheidenpilzes oder als Verursacher von Endometriose. Sollte dieser Fall eintreten, dann ist eine Behandlung mit Antimykotika direkt in den Problembereichen notwendig. Beim Scheidenpilz sind beispielsweise eingeführte, mit Borax gefüllte Kapseln die wirksamste Heilmethode.

Bei lang andauernden, schweren Erkrankungen neigen Candida dazu, sich mit Biofilmen zu schützen. Sie sehen dann aus wie eine Masse von Pilzfäden, die mit glitschigem oder klebrigem Schleim bedeckt sind, den Fungizide normalerweise nicht durchdringen können. Mit hochdosierten, starken Fungiziden wie etwa 20 Tropfen Lugol'scher Lösung, CDH oder nicht angesäuertem MMS (mehr dazu siehe unten) lässt sich auch dieses Problem überwinden; die Candida werden dann durch Durchfall oder das Erbrechen zähen Schleims ausgeschieden. Zur Beseitigung von Candida an unzugänglichen Orten eignet sich am besten DMSO, eventuell noch unter Hinzufügung von MSM oder einem anderen Fungizid wie Lugol'scher Lösung.

Häufig kommt es – vor allem bei einer Kandidose – während der Darmsanierung oder einer systemischen Behandlung zu einem Absterben von Erregern (Herxheimer-Reaktion), was beim Patienten zu Schwäche- und Schwindelgefühlen führen kann. Sollte dieser Fall eintreten, dann unterbrechen Sie vorübergehend die Einnahme antimikrobieller Mittel oder reduzieren Sie die Dosis; bemühen Sie sich in dieser Phase besonders darum, ihren Darm auszuputzen.

**Speicheltest:** Bevor Sie mit dem Programm beginnen, führen Sie den Speicheltest durch, der Ihnen zeigt, ob Sie an Pilzbefall im Mund leiden. Gleich nach dem Aufstehen, bevor Sie etwas essen oder trinken, füllen Sie ein durchsichtiges Glas mit Wasser auf Zimmertemperatur. Spucken Sie in das Glas und beobachten Sie dann, was in der nächsten Stunde passiert. Bei Vorhandensein von Candida im Speichel sollten sich die folgenden Phänomene zeigen:

1. Fäden ziehen sich wie Beine vom oben treibenden Speichel hinunter.
2. Trüber Speichel sammelt sich unten im Glas an.
3. Trübe Teilchen treiben im Wasser.

Je schneller sich die Fäden bilden, je stärker sie sind und je schneller der Speichel zu Boden sinkt, desto mehr Candida befinden sich in der Speichelprobe. Bilden sich keine Fäden und der Speichel treibt nach einer Stunde immer noch an der Wasseroberfläche, dann ist das Testergebnis negativ – wobei Candida aber durchaus in anderen Körperteilen vorhanden sein können. Den Hefepilzbefall im Mund können Sie beseitigen, indem Sie mehrere Minuten lang mit verdünnter Lugol'scher Lösung oder CDH den Mund ausspülen.

## Eigenharnbehandlung

Harn wird in vielen Kulturen angewendet und wirkt vor allem gegen Störungen des Immunsystems – einschließlich Infektionen, Allergien, Autoimmunerkrankungen usw. Der Harn enthält Antikörper und Substanzen, die die körpereigenen Abwehrkräfte gegen sämtliche Mikroben im Körper anregen. Wollen Sie beispielsweise eine allergische Reaktion stoppen, dann verwenden Sie Harn, den Sie während oder nach einer solchen Reaktion gesammelt haben. Geben Sie einige Tropfen verdünnten Harn unter Ihre Zunge und behalten Sie ihn ein paar Minuten im Mund.

Für das Allheilmittel mischen Sie zwei Tropfen Harn und einen Esslöffel Wasser in einer kleinen (Tropf-)Flasche zusammen und schütteln Sie die Mischung zehn Sekunden lang mit einer stark nach unten gerichteten Bewegung. Sobald Sie sich krank fühlen, geben Sie während der gesamten Wachzeit alle zwei Stunden einige Tropfen davon unter Ihre Zunge. Stellen Sie jede Woche eine neue Mischung des Mittels her; normalerweise muss es nicht gekühlt werden. (Mehr dazu erfahren Sie in meinem Artikel „Urine & Urea Therapy“: <http://www.health-science-spirit.com/urine.html>.)

## Das antimikrobielle Programm

Zu einer systemischen antimikrobiellen Behandlung gehören die Reinigung des Blutkreislaufs, der Lymphflüssigkeit und der inneren Organe von krankheitserregenden Mikroben. Wenn man behutsam vorgeht, kann man die Behandlung sogar kleinen Kindern angedeihen lassen; während einer Schwangerschaft sollte man aber von hohen Dosierungen absehen. Im Zweifelsfall fragen Sie einen Naturheilkundigen.

Ich habe aus dem breiten Sortiment antimikrobieller Mittel jene ausgewählt, die sich in der Naturheilkunde gut bewährt haben, vor allem im Hinblick auf ihre antimykotische Wirkung. Leider stehen die meisten dieser Mittel auf der Abschussliste der Gesundheitsbehörden vieler Länder – Sie müssen also mit dem zurechtkommen, was Sie kriegen können.

Zwei gute pilztötende Mittel, vor allem zur äußerlichen Anwendung, sind Natriumthiosulfat und Kupfersalizylat (siehe dazu auch meinen Artikel „Copper Salicylate“: [www.health-science-spirit.com/copper.html](http://www.health-science-spirit.com/copper.html)). Weitere brauchbare Mittel, die Sie zusätzlich verwenden können, sind: Propolis, Niembaumblätter-Extrakt sowie Teebaumöl, Niemöl, Zimtöl, Eukalyptusöl, Lavendelöl, Senföl, Oreganoöl und Thymianöl. Sie sollten viermal täglich ein bis zwei Tropfen dieser ätherischen Öle schlucken und sie auch direkt auf betroffene Stellen anwenden – mittels Vaginalspülungen, Gurgeln, Einläufen oder Aufbringen auf die Haut.

Es ist ratsam, im Tages- oder Wochenrhythmus (oder länger) zwischen verschiedenen Arzneien zu wechseln. Dadurch senkt man die Wahrscheinlichkeit, dass die Mikroben behandlungsresistent werden. Außerdem kann man eventuell einen Mikrobenstamm, der gegen ein Mittel resistent ist, mit einem der anderen eliminieren.

Außerdem müssen Sie nicht nur ein bestimmtes Mittel in hoher Dosierung anwenden, sondern können auch am selben Tag zu unterschiedlichen Zeiten mehrere verschiedene Mittel in niedrigeren Dosierungen anwenden. Auch frischer Knoblauch und Ingwer sind während der Behandlung zu empfehlen. Anfangs sollten Sie jedoch nur eine einzige, stark wirkende Arznei nehmen und deren Dosis stetig erhöhen, um durch Biofilme geschützte Mikroben oder solche, die sich in unzugänglichen Körperregionen aufhalten, zu vertreiben oder zu beseitigen.

Je nach Schwere Ihrer Symptome können Sie diese systemische Behandlung mehrere Monate lang durchführen – oder solange, bis Sie das Gefühl haben, Ihre von Mikroben verursachten gesundheitlichen Probleme los zu sein beziehungsweise weitgehend unter Kontrolle zu haben. Danach können Sie die Behandlung mit einer reduzierten Erhaltungsdosis noch sehr lange Zeit fortsetzen. Sollten die Symptome wiederkehren, wiederholen Sie einfach die Intensivbehandlung mit den höheren Dosierungen.

Die im Folgenden empfohlenen Dosierungen beziehen sich auf Personen mit Normalgewicht; Übergewichtige können mehr einnehmen, Untergewichtige und Kinder entsprechend weniger. In der Schwangerschaft sind die erwähnten Mittel nicht in hohen Dosierungen anzuraten; sprechen Sie vor der Einnahme mit einem Arzt oder Naturheiler. Als Erhaltungsdosis nehmen Sie die Hälfte der angegebenen Menge und legen Sie gelegentlich Behandlungspausen ein, um zu überprüfen, ob Sie das Mikrobenproblem wirklich überwunden haben. Ein Wiederaufflackern der Beschwerden findet meist in Stressphasen statt – aber auch, wenn man größere Mengen von Zucker- und Mehlerzeugnissen zu sich nimmt.

Es ist normal, dass es während einer antimikrobiellen Therapie zu Durchfallphasen kommt. Das kann daran liegen, dass im Zuge der Behandlung Candida und andere Mikroben absterben und ausgeschieden werden müssen, möglicherweise sind aber auch von der Leber freigesetzte Giftstoffe daran schuld. Solche Phasen gehen häufig mit Kopfschmerzen und Darmbeschwerden einher. Wenn dieser Fall eintritt, versuchen Sie Ihren Darm mit Flohsamen, Knoblauch und viel Wasser auszuputzen, eventuell auch mit Einläufen und Darmspülungen. Je schneller Sie die schädlichen Giftstoffe aus Ihrem Körper entfernen, desto besser.

## Jodtherapie

Jod ist ein hervorragendes Fungizid und auch ein gutes Mikrobizid, zudem hilft es bei der Vermeidung oder Auflösung von Zysten und Tumoren. Unverdünnte Lugol'sche Lösung enthält zehn Prozent Kaliumjodid und fünf Prozent Jod, ein Tropfen besteht aus 6,5 mg Jod/Jodid. Wenn Sie eine zweiprozentige Jodtinktur haben, dann nehmen Sie zweieinhalbmal so viele Tropfen davon wie bei der gebräuchlicheren fünfprozentigen Tinktur.



Beginnen Sie die Therapie mit einem Tropfen, um zu überprüfen, ob eine Reaktion ausgelöst wird. Beim Normal-Therapieprogramm erhöhen Sie die Dosis allmählich auf dreimal täglich zehn Tropfen Lugol'scher Lösung, eingenommen mit Essen oder einem Getränk, das aber kein Wasser oder eine Flüssigkeit mit hohem Vitamin-C-Anteil sein darf. Sobald Sie die volle Dosis erreicht haben, setzen Sie damit die Therapie drei Wochen lang fort. Sollte es jedoch zu Negativreaktionen kommen, reduzieren Sie die Dosis oder unterbrechen Sie die Therapie ganz. Nach Ablauf der drei Wochen nehmen Sie über längere Zeit ein oder zwei Tropfen täglich ein.

Molekulares Jod, wie es in der Lugol'schen Lösung enthalten ist, oxidiert das bewusstseinstrübende Acetaldehyd, das von Candida erzeugt wird, zu harmloser Essigsäure oder Essig. Wenn Sie Schilddrüsenmedikamente einnehmen, ein Struma oder eine Schilddrüsenüberfunktion haben, dann erhöhen Sie die Dosis nur sehr allmählich und beginnen Sie die Therapie vielleicht nur mit einem Zehnteltropfen. Ein langsames Steigern der Dosis sollte sämtliche Schilddrüsenprobleme beseitigen. (Siehe dazu auch den Artikel „Iodine – Bring Back the Universal Nutrient Medicine“: [www.health-science-spirit.com/iodine.html](http://www.health-science-spirit.com/iodine.html).)

## DMSO

DMSO (Dimethylsulfoxid) ist nicht nur ein ausgezeichnetes Mikrobi-zid, sondern eignet sich auch sehr gut dazu, andere Mikrobizide in unzu-gängliche Körperregionen zu befördern sowie Biofilme zu durchdringen, in denen sich Mikroben gern verbergen. Sie können es mit Borax, einer Magnesiumchloridlösung oder nicht angesäuertem MMS mischen, ebenso mit Wasserstoffperoxid. Mischen Sie es aber nicht mit Petroleum, Balsam-terpentin oder ätherischen Ölen. Wenn Sie entzündete Hautstellen mit DMSO einreiben wollen, verdünnen Sie es auf 50 bis 70 Prozent.

DMSO wirkt nicht nur sehr schnell gegen Schmerzen, sondern beseitigt auch Mikroben in der Haut, in Gelenken, Stirn- und Nebenhöhlen, im Innenohr, in den Knochen, in infizierten Zahnwurzeln, im Kiefer und in Karieslöchern. Es kann sogar gegen einen durch Pilzbefall verursachten Haarausfall helfen. Die Reinheit des DMSO sollte 99 Prozent oder mehr betragen, als pharmazeutischer Wirkstoff hat es 99,9 Prozent. Zur ange-

messen oralen und örtlichen Anwendung nimmt man am besten 20 bis 30 ml täglich. Die orale Einnahme sollte mit einer Flüssigkeit erfolgen und mit der Zufuhr von Nahrungsergänzungen verbunden sein, damit diese vom Körper besser aufgenommen werden können. (Siehe dazu auch meinen Artikel „MSM and DMSO: Organic Sulphur as a Versatile Healer“: [www.health-science-spirit.com/msm.html](http://www.health-science-spirit.com/msm.html).)

## Borax

Borax und Borsäure enthalten Bor. Sie regeln nicht nur den Calcium-Magnesium-Phosphatstoffwechsel und sorgen für Knochen- und Zahngesundheit, sondern sind auch hervorragende Fungizide, die vielseitige antimikrobielle Eigenschaften haben und zudem Fluoride und Schwermetalle chelieren.

Lösen Sie einen leicht gehäuften Teelöffel (5 g) Borax in einem Liter möglichst reinem Wasser auf – und schon haben Sie Ihre konzentrierte Lösung. Sorgen Sie dafür, dass die Flasche für kleine Kinder unzugänglich ist.

Ein Teelöffel (5 ml) dieser konzentrierten Lösung ist die Standarddosis; sie enthält 25 bis 30 mg Borax und liefert dem Körper etwa 3 mg Bor. Fangen Sie mit einer Standarddosis an, die Sie zum Essen oder mit einem Getränk einnehmen. Erhöhen Sie die Dosis allmählich, bis Sie Ihre geplante Höchstdosis erreicht haben. Für Unter- und Normalgewichtige beträgt die empfohlene Tagesdosis als Fungizid 500 mg bis 1 g oder 100 bis 200 ml der konzentrierten Lösung; trinken Sie diese Menge über den Tag verteilt. Übergewichtige können 1 bis 2 g beziehungsweise 200 bis 400 ml der konzentrierten Lösung einnehmen.

Nehmen Sie die für Sie geeignete Dosis bis zu einem Monat lang und steigern Sie dann auf ein anderes Mikrobizid um. Als Erhaltungsdosis nehmen Sie zwei bis drei Teelöffel täglich. Sie können aber auch mehrere Monate lang eine hohe Dosis einnehmen und zwischendurch immer eine Woche im Monat pausieren, damit sich das Borax nicht im Körper ansammelt.

Borax ist basisch und hat in höheren Konzentrationen einen seifigen Geschmack, den Sie mit Zitronensaft, Essig oder Ascorbinsäure überdecken können. Wenn Sie an Scheidenpilz leiden, führen Sie ein oder zwei Wochen

täglich vor dem Schlafengehen eine mit Borax gefüllte Kapsel ein; dies scheint das wirksamste Mittel dagegen zu sein. (Siehe dazu auch meinen Artikel „Die Borax-Verschwörung“: <http://www.health-science-spirit.com/Borax.pdf>.)

## MMS – Natriumchlorit

Angesäuertes Natriumchlorit ( $\text{NaClO}_2$ ) ist eines der stärksten Breitband-Mikrobizide und wird in der Lebensmittelindustrie zur antimikrobiellen Behandlung von Nahrungsmitteln, aber auch zur Desinfektion von Wasser verwendet. Als Lösung ist es sehr basisch und stabil; wird es jedoch mit Säure versetzt oder aktiviert, dann bildet es instabile chlorige Säure und Chlordioxid-Gas ( $\text{ClO}_2$ ) mit stark oxidierender Wirkung.

Als Teil der systemischen Behandlung können Sie mit ein bis zwei Tropfen MMS („Miracle Mineral Supplement“) anfangen und die Dosis allmählich bis zu einem Maximum von 15 Tropfen täglich – oder bis sich Übelkeit einstellt – erhöhen. Sollte Ihnen übel werden, verringern Sie die Dosis um zwei Tropfen und bleiben Sie ein paar Tage lang dabei, bis Sie sie wieder um einen Tropfen täglich steigern. Prinzipiell ist es besser, MMS nicht auf nüchternen Magen einzunehmen. Man kann es auch als Gas über den Mund oder das Rektum einnehmen, wodurch die Übelkeit in den meisten Fällen ausbleibt.

Eine Alternativmethode zur Intensivierung des antimikrobiellen Programms oder zur Bekämpfung einer akuten Infektion besteht darin, mehrere Tage lang alle ein bis zwei Stunden drei bis vier Tropfen angesäuertes MMS einzunehmen. Auch hier gilt: Bei Übelkeit die Dosis vorübergehend reduzieren!

In jedem Fall vermischen Sie das MMS mit der fünffachen Menge Zitronensäure oder weißem Essig. Eine bessere Wirkung erzielen Sie aber mit einer zehnpromzentigen Lösung aus Zitronensäure in Wasser. Diese Lösung können Sie selbst herstellen, indem Sie ein Teil Zitronensäurekristalle zu neun Teilen Wasser geben – überprüfen Sie aber zuvor, ob Sie gegen handelsübliche Zitronensäure allergisch sind.

Drei Minuten nach Zugabe der sauren Flüssigkeit fügen Sie der Mischung ein halbes Glas Wasser, Kräutertee oder Saft ohne zusätzliches Vitamin C

(z. B. Apfel- oder Traubensaft, aber keinen Orangensaft) hinzu. Nehmen Sie zeitnah zum MMS keine Antioxidantien, der Abstand zwischen diesen Mitteln sollte drei oder mehr Stunden betragen.

Wenn Sie mit einer eventuellen Übelkeit schnell fertigwerden wollen, können Sie 1.000 mg oder mehr Vitamin C zu sich nehmen – doch das beendet gleichzeitig die antimikrobielle Aktivität in Ihrem Körper. Um oxidative Schäden zu verhindern oder möglichst hintanzuhalten, empfehle ich, MMS nur morgens und abends oder überhaupt nur einmal täglich einzunehmen und zu Mittag oder mehrere Stunden vor und nach der MMS-Einnahme eine Antioxidantienkombination, inklusive Vitamin C, zu schlucken. Wollen Sie unangenehme Nebenwirkungen möglichst gering halten, dann sollten Sie Ihren Körper alkalisieren, bevor Sie mit der MMS-Behandlung anfangen.

Die bedeutendste Gefahr nach Einnahme einer hohen MMS-Dosis rührt von niedrigem Blutdruck und einem Zuckerschock her, die durch den Flüssigkeitsverlust nach Erbrechen oder Durchfall hervorgerufen werden. Sollte dieser Fall eintreten, dann nehmen Sie eine hohe Vitamin-C-Dosis zu sich, um der Reaktion Einhalt zu gebieten, legen Sie sich hin und trinken Sie viel leicht gesalzenes und gesüßtes Wasser. Ganz allgemein lässt sich der Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen oder Durchfall am besten ausgleichen, wenn man einen Liter Wasser trinkt, der mit sechs gestrichenen Teelöffeln Zucker und einem halben Teelöffel Salz verrührt wurde; man kann alternativ auch gesalzenes Reiswasser verwenden. Personen, die zu hämolytischer Anämie neigen, dürfen kein MMS oder andere oxidierende Substanzen zu sich nehmen.

**Chlordioxidlösung** [Chlorine Dioxide Solution; CDS], die konzentrierte Lösung des Gases in Wasser, ist jetzt via Internet erhältlich und lässt sich problemlos einnehmen als MMS.

**CDH – eine neue MMS-Variante:** CDH steht als Abkürzung für „Chlorine Dioxide Holding Solution“ [Haltbare Chlordioxid-Lösung] und ist ein Hybrid zwischen dem klassischen MMS und CDS. Seine Vorteile: Es ist weniger übelkeitserregend als MMS, führt weniger oft zu Magenverstimmungen und muss, sobald es einmal hergestellt ist, nicht mehr aktiviert werden. Es reicht für einige Wochen der Behandlung aus und erzielt allem Anschein nach bessere Resultate.

Um CDH herzustellen, nehme man 22 Teile Wasser auf ein Teil MMS und ein Teil Aktivator. Für die Herstellung von 240 ml füllen Sie die Zutaten in der folgenden Reihenfolge in eine Glasflasche mit 250 bis 300 ml Fassungsvermögen und einem gut dichtenden Plastikverschluss: 220 ml destilliertes Wasser, 10 ml MMS, 10 ml drei- bis vierprozentige Salzsäure oder 50-prozentige Zitronensäure (mit Salzsäure schmeckt die Mischung besser). Schließen Sie die Flasche dann sofort dicht ab, damit kein Chlordioxidgas entweichen kann. Schütteln Sie die Flasche, um die Zutaten gut zu vermischen, wiederholen Sie das Durchschütteln später noch einige Male. Lagern Sie die Flasche dann einen Tag lang in einem dunklen Raum. Danach bewahren Sie sie im Kühlschrank auf. Ist CDH einmal gekühlt, dann bleibt es wochenlang verwendbar und muss nicht mehr aktiviert werden.

Jeder Milliliter CDH enthält einen Tropfen bereits **aktiviertes** MMS. Orientieren Sie sich bei der Dosierung an den Angaben im Abschnitt über MMS – nur nehmen Sie hier keine Tropfen, sondern Milliliter CDH; das heißt beispielsweise, dass Sie statt drei Tropfen aktiviertes MMS auf ein halbes Glas Wasser nun drei Milliliter CDH in eine halbe Tasse Wasser oder mehr geben und die Mischung dann trinken. (Mehr dazu erfahren Sie auf der Website von Jim Humble: [jimhumble.org](http://jimhumble.org).)

**Die rektale Aufnahmemethode** eignet sich dann, wenn Sie im Darmbereich ohnehin schon Probleme – wie eine Candida-Überbesiedelung, Anal- oder Prostatakrebs, Reizdarm, Infektionen oder Zysten und Krebserkrankungen der inneren weiblichen Organe – haben. Machen Sie nach dem Stuhlgang einen Einlauf mit warmem Wasser und danach noch einen mit zwei aktivierten Tropfen MMS oder zwei Milliliter CDH in 250 ml Wasser. Halten Sie die Flüssigkeit für ein paar Minuten, scheiden Sie sie dann aus und machen Sie danach noch einen Einlauf mit einer höheren Dosis, die Sie bis zu 30 Minuten im Körper zu halten versuchen. Sie können etwas Natron hinzufügen, damit die Lösung weniger sauer wird. Den Anus sollten Sie mit Vaseline schützen. Normalerweise gibt es dabei keine größeren Probleme, aber Sie könnten sich ein paar Stunden nach der Behandlung kraftlos fühlen, und der Darm kann sich mehrere Male reinigend entleeren. Versuchen Sie, die Behandlung einmal wöchentlich mit schrittweise höheren Dosierungen zu wiederholen.

**Nicht angesäuertes MMS** ist einfacher einzunehmen und wird für die Behandlung von Autoimmunerkrankungen und chronischen Krankheiten

verwendet – vor allem aber zur Neutralisierung der toxischen Wirkung von Acetaldehyd (der zu Bewusstseinsstörungen führt), das von Candida und anderen Pilzen erzeugt wird. Mit diesem Mittel kann Acetaldehyd zu körperlich zuträglicher Essigsäure oder Essig oxidiert werden. Das Mittel kann auch gegen Nieren- und Blaseninfektionen helfen. In all diesen Fällen wurde die Lösung nicht mit Säure angereichert!

Nach einer kurzen Phase der systemischen Candida-Therapie mit angesäuertem MMS sollten Sie mit nicht angesäuertem MMS weitermachen. Die im Körper vorhandenen Antioxidantien werden dadurch weit weniger geschädigt, als wenn man über längere Zeit hinweg angesäuertes MMS einnimmt, und es kommt weniger häufig zu Übelkeit. Versuchen Sie es mit durchschnittlich fünf bis zehn Tropfen (oder einem halben Milliliter) MMS einmal täglich nach dem Abendessen oder vor dem Schlafengehen.

## Petroleum

Petroleum wirkt sehr gut gegen Pilze und ist für viele Menschen relativ gut verträglich. Es bekämpft Candida-Hefepilze und Mykoplasmen (Mikroben ohne Zellwand), schädigt aber die normale Darmflora nicht. Die leichteren Fraktionen werden hauptsächlich im Magen aufgenommen, während jene mit einem Siedepunkt von mehr als 200° C meist den gesamten Magen-Darm-Trakt durchqueren und abführende Wirkung haben. Das zur Behandlung am besten geeignete Petroleum hat einen Siedebereich zwischen 100 und 200° C. Gutes Petroleum sollte auch einen möglichst geringen Aromatengehalt haben.

Shell Chemicals bietet zwei gut geeignete aromatenfreie Produkte an: ShellSol D40 mit einem Siedebereich von etwa 145 bis 210° C und Siedegrenzbenzin 100/140. BP White Spirits hat einen geringen Aromatengehalt und einen Siedepunkt zwischen 142 und 200° C. Diese Produkte und auch Balsamterpentin erhalten Sie im Baumarkt oder via Internet (z. B. bei <http://www.amazon.de>). Oleum Petrae album rect. oder gereinigtes Petroleum (Siedebereich: 170-240°C) gibt es manchmal noch in der Apotheke; dort müssen Sie allerdings angeben, es nicht einnehmen, sondern als Lampenöl benutzen zu wollen. Es ist nicht ideal, aber besser als gar nichts.

Sollten Sie es nicht schaffen, ein Petroleumprodukt mit geringem Aromatengehalt zu bekommen, dann können Sie tatsächlich normales Petroleum, das normalerweise als Lampenöl verwendet wird, nehmen. Das riecht zwar stärker, ist aber nicht giftiger. Benzol hingegen ist ein wirklich toxischer Bestandteil von Erdöl, doch siedet es bereits bei 80 °C und ist somit nicht in Fraktionen mit einem Siedebereich über 100 °C erhalten.

Die Dauer einer Petroleumbehandlung und die empfohlenen Dosierungen sind recht flexibel. Sie können mit einem halben Teelöffel beginnen, dann ein bis zwei Wochen auf einen Teelöffel erhöhen und die Dosis allmählich auf einen Esslöffel steigern. Diese Höchstdosis Petroleum nehmen Sie ein bis zwei Wochen lang ein und reduzieren dann zum Schluss wieder auf einen Teelöffel täglich. Insgesamt sollte die Behandlung etwa sechs Wochen dauern und kann nach Bedarf wiederholt werden. Wenn der Durchfall während der Behandlung unerträglich wird, senken Sie die Dosis oder hören ganz auf.

Nehmen Sie das Petroleum vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen ein, nach Möglichkeit mit etwas Melasse, um ihre Zunge damit zu überziehen. Nach der Einnahme sollten Sie ein wenig essen und trinken. Bei Kindern hat es sich bewährt, ein paar Tropfen auf Zucker zu träufeln. Höhere Dosierungen können zu Durchfall, aber auch zu einer Leberentgiftung führen; letztere mag zwar gesundheitsfördernde Wirkung haben, kann aber unangenehme Symptome mit sich bringen. Sobald ein Problem auftaucht, senken Sie die Dosis oder beenden Sie vorläufig die Behandlung. Nehmen Sie Petroleum und Balsamterpentin (siehe unten) auf jeden Fall erst dann ein, wenn Sie sich über mögliche Gesundheitsvorteile und -gefahren informiert haben. (Näheres dazu erfahren Sie in meinem Artikel „Petroleum und Terpentin als Heilmittel“: <http://www.health-science-spirit.com/Petroleum.pdf>.)

## Balsamterpentin

Balsamterpentin war Jahrtausende lang ein bewährtes antimikrobielles Arzneimittel und hilft besonders gut gegen Darmparasiten und Würmer. Man kann bis zu einem Teelöffel davon, gemischt mit einem Teelöffel weißen Zucker, einnehmen. Fangen Sie aber lieber nur mit einigen Tropfen

an und erhöhen Sie die Dosis allmählich. Zu Beginn sollten Sie das Mittel ein bis zwei Wochen lang täglich einnehmen, dann über mehrere Wochen hinweg zweimal die Woche, bis das gesundheitliche Problem beseitigt ist. Als ich Balsamterpentin selbst ausprobierte, war ich über den angenehmen Geschmack überrascht – es erinnert an einen Lutscher oder ein Bonbon mit Kiefernaroma.

Das Mittel kann jedoch stärkere Reaktionen hervorrufen als Petroleum, vor allem Kopfschmerzen. Es hat zwar durchaus heilende Wirkung, kann aber zwischendurch ziemlich unangenehm sein. Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass man es statt mit Zucker mit Paraffinöl oder Olivenöl mischen sollte, und zwar der gleichen Menge oder etwas mehr. Zudem sollten Sie es – wenigstens in der Anfangsphase der Therapie – vor dem Schlafengehen einnehmen, damit eventuelle Reaktionen über Nacht vergehen. Balsamterpentin scheint Biofilme sehr gut auflösen zu können.

## Olivenblätter

Olivenblätter kann man als Tee, Pulver oder Extrakt benutzen, um damit Mikroben aller Art erfolgreich zu bekämpfen. Der aktive Inhaltsstoff heißt Oleuropein. Am besten nehmen Sie täglich bis zu 1.000 mg Oleuropein als Teil des antimikrobiellen Rotationsprogramms. In getrockneten Olivenblättern befinden sich etwa 30–90 mg Oleuropein pro Gramm.

Am besten verwenden Sie Extrakte in Pulverform und rühren zwei- bis dreimal täglich einen halben Teelöffel davon in Wasser oder eine andere proteinfreie Flüssigkeit. Trinken Sie die Mischung vor den Mahlzeiten oder zu einer Zeit, in der Sie kein Eiweiß zu sich genommen haben oder nehmen werden. Im Einzelhandel ist das Extrakt normalerweise in 500-mg-Kapseln erhältlich, von denen Sie bis zu zehn Stück täglich nehmen können.

Einige der im Handel erhältlichen Flüssigextrakte enthalten nur vier Milligramm Oleuropein pro Milliliter; für das hier umrissene Programm ist das zwar zu wenig, doch kann es dennoch gesundheitsfördernde Wirkung haben. Als Pulver enthält Olivenblattextrakt üblicherweise 200 mg Oleuropein pro Gramm. Das Extrakt wird auch von vielen HIV- und AIDS-Patienten verwendet.



## Lapacho

Lapacho (auch als Taheebo oder Pau d'arco bekannt) ist ein Fungizid aus der inneren Rinde eines südamerikanischen Baums. Als Tee hat es den Vorteil, recht angenehm zu schmecken. Es wirkt auch gegen diverse Bakterien und Viren. Sie können entweder ein Extrakt benutzen oder einen Tee kochen: **einen** Esslöffel Rinde oder einen gehäuften Teelöffel Pulver in eine große Tasse Wasser geben, aufkochen und danach 5 bis 15 Minuten köcheln oder ziehen lassen. Trinken Sie davon drei Tassen täglich.

Lapachopulver in Kapseln oder kaltem Wasser ist unwirksam, aber Sie können das Extrakt in Kapseln verwenden. Nehmen Sie dazu dreimal täglich drei Kapseln mit Extrakt oder einen halben Teelöffel Extrakt in Pulverform ein. Lapacho ist nicht genormt, daher kann die Qualität der im Handel erhältlichen Produkte stark schwanken. Meiner Ansicht nach ist es ein ziemlich schwaches Arzneimittel.

## Wermut

Wermut wirkt gegen die meisten Mikroben, einschließlich Bakterien, Viren, Parasiten und vor allem Pilze. Bei Candida setzt man üblicherweise Wermutkraut (*Artemisia absinthium*), aber auch Einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*) ein.

Um den bitteren Geschmack von *A. absinthium* abzuschwächen, rühren Sie einen gehäuften Teelöffel des Pulvers in kaltes Wasser oder Saft ein und trinken Sie es sofort. Tun Sie das dreimal täglich. Die Bitterstoffe in Wermuttee regen das Verdauungssystem – Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase – an. Früher wurde es als Volksheilmittel gegen Gelbsucht verwendet.

Meist ist es am leichtesten, die Flüssigkeit schnell hinunterzuschütten und danach, noch bevor man wieder Luft holt, sofort etwas Wohlschmeckendes zu trinken. Bei Kindern und Personen mit sehr sensiblen Geschmacksnerven kann man durchaus auch Wermutpulver in Kapseln (drei bis fünf Kapseln, dreimal täglich) oder nur Einjährigen Beifuß verwenden.

## Kokosnussöl/Monolaurin/Undecylensäure

Die mittelkettigen gesättigten Fettsäuren in Kokosnussöl dürften gegen Mikroben wirken, indem sie deren Zellwände auflösen. Sie können vier Esslöffel davon über den Tag verteilt einnehmen. Nachdem eine Besserung eingetreten ist, reduzieren Sie die Dosis auf zwei Esslöffel und bleiben Sie einige Wochen lang dabei. Es gibt jedoch viele Menschen, die soviel Fett oder Öl nicht vertragen. Solche Personen mit schlechter Fettverwertung sind besser beraten, wenn Sie Monolaurin, den aktivsten Bestandteil des Kokosnussöls, oder das chemisch verwandte Antimykotikum Undecylensäure verwenden.

## Kolloidales Silber

Nehmen Sie bei akuten Beschwerden oder als systemische Therapie dreimal täglich mehrere Esslöffel kolloidales Silber ein und reduzieren Sie danach für mehrere Wochen allmählich die Dosis. Behalten Sie jede löffelweise Portion ein bis zwei Minuten im Mund, bevor Sie sie schlucken. Bewahren Sie das Mittel in einer braunen Glasflasche kühl und dunkel auf.

Kolloidales Silber ist am wirksamsten, wenn es direkt an der infizierten Stelle appliziert wird. Verwenden Sie es daher zum Gurgeln, als Vaginalspülung, für Darmspülungen oder direkt auf die Haut aufgetragen. Die Substanz besteht zum Großteil aus Silberionen und wird nach dem Schlucken im Magen zu wirkungslosem Silberchlorid. Die Menge, die den Magen passiert, kann jedoch später wirksam werden. Neue Arzneimittel, die als kovalentes Silber oder Nanosilber bezeichnet werden, sollen noch um einiges wirksamer sein als normales kolloidales Silber, da sie im Magen nicht [ausfallen](#).

## Elektrischer Zapper

Im Handel sind zwei verschiedene Grundmodelle elektrischer Zapper erhältlich: der von Hulda Clark entwickelte und der von Dr. Robert Beck zur

Blutelektrifizierung und -reinigung konstruierte. (Ich finde das Beck'sche Modell übrigens besser.) Zudem gibt es eine Menge neuer Varianten dieser Grundmodelle. Die Zapper unterstützen mit Hilfe schwacher Wechselspannung die Eliminierung von Parasiten, Bakterien, Pilzen und Viren aus Blutkreislauf und Lymphsystem.

Der Clark-Zapper arbeitet mit 9 Volt und Rechteckspannung im positiven Bereich und einer hohen Impulsfrequenz von 30.000 Hertz. Der normale Behandlungsplan sieht vor, dass man ihn dreimal täglich jeweils sieben Minuten anwendet, wobei die zweite Behandlung 20 Minuten nach der ersten und die dritte etwa ebenso lange nach der zweiten stattfinden sollte.

Der Beck-Zapper oder Blutreiniger arbeitet mit 27 bis 36 Volt und einer niedrigen Frequenz von etwa vier Hertz. Er ist meiner Ansicht nach besser verwendbar, weil man bei diesem Gerät an den Stellen am Unterarm oder bei den Fußknöcheln, wo man den Pulsschlag fühlt, kleine Elektroden über den Arterien anbringt. Setzen Sie ihn über mehrere Monate hinweg ab und zu ein, aber nicht länger als zwei Stunden täglich. Die meisten der erhältlichen Beck-Zapper haben eine Doppelfunktion: Man kann damit auch kolloidales Silber herstellen. (Weitere Informationen dazu finden Sie in meinem Artikel „Electronic Zapper & Magnetic Pulser“: [www.health-science-spirit.com/electromag.html](http://www.health-science-spirit.com/electromag.html).)

# Fasten und Entschlacken

Wie Sie Stoffwechsellrückstände und -gifte entfernen

Fasten ist ein Zeitraum eingeschränkter Nahrungsaufnahme, während es sich beim Entschlacken um die Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper handelt, die durch Fasten oder spezielle Verfahren bewirkt wird. Die Kombination aus Fasten und Entschlacken ist eine äußerst wirksame Heilmethode. Sie unterstützt die Bekämpfung chronischer Erkrankungen und hilft dabei, einen alternden Körper zu regenerieren und zu verjüngen. Zudem sorgt sie für bleibende Gesundheit und vermindert das Risiko schwerer Krankheiten in späteren Lebensjahren.

Leider kann das Fasten ziemlich unangenehm sein, vor allem für Anfänger. Es setzt nämlich in den Organen und im Gewebe gespeicherte Toxine und Abfallstoffe frei. Dadurch kann es zu einer vorübergehenden Überlastung des Blutes kommen, was zu Kopfschmerzen und Übelkeit führt. Um diese unangenehmen Nebenwirkungen möglichst gering zu halten, sollten Sie mit kurzen Fastenperioden beginnen, Ihre Leber sowie die Nieren aktivieren und dafür sorgen, dass Ihre Verdauung funktioniert. Fasten Sie nicht, wenn Sie untergewichtig, sehr schwach oder schwer krank sind. In diesem Fall sollten Sie zuerst Ihren Gesundheitszustand verbessern, indem Sie sich schrittweise auf die in Kapitel 2 beschriebene Ernährung umstellen.

Schon durch Fasten allein kann man viele chronische Erkrankungen heilen. Wenn sich jemand hauptsächlich von gekochten Speisen ernährt, kann eine vorübergehende Rohkostdiät bereits entschlackend wirken. Die entschlackende Wirkung erhöht sich noch, wenn man die Kalorienaufnahme weiter reduziert. Alle verwendeten Lebensmittel sollten leicht verdaulich und frisch sein sowie aus biologischer Produktion stammen, damit sie möglichst viel Vitalität und Lebenskraft liefern.

Fangen Sie mit mehreren eintägigen Fastenkuren an, möglichst einmal pro Woche, bevor Sie es mit einer dreitägigen Fastenkur versuchen. Legen Sie dann einmal monatlich eine drei Tage dauernde Fastenzeit ein; wenn Sie einem normalen Beruf nachgehen, sollte der erste Fastentag jeweils ein Freitag sein. Am zweiten Tag fühlt man sich meist am schlechtesten. Ein- oder zweimal jährlich sollten Sie sieben Tage oder länger fasten.

Statt mehrerer Perioden des strengen Fastens können Sie es auch mit längeren Phasen versuchen, in denen Sie nur Rohkost zu sich nehmen – und nur gelegentlich eine strenge Fastenzeit einhalten. Sollten Sie an chronischen Erkrankungen leiden oder bereits in einem fortgeschrittenen Alter sein, dann brauchen Sie eine Entschlackung natürlich notwendiger, als wenn Sie nur Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern wollen oder jünger sind. Sind Sie wieder bei guter Gesundheit und ernähren sich gesund, benötigen Sie nur mehr eine Entschlackungsphase jährlich. Gemäßigtes Fasten ist auch angebracht, wenn eine Erkältung, Grippe oder eine andere Infektionskrankheit bei Ihnen ausbrechen.

Je öfter Sie fasten, desto eher halten sich die unangenehmen Nebenwirkungen in Grenzen; stattdessen kann die reduzierte Nahrungsaufnahme zu einem Gefühl des inneren Friedens und Wohlbefindens führen. Ist Ihre Zunge während des Fastens immer noch stark belegt und ihr Mundgeruch nach dem Aufstehen übel, dann sind das Anzeichen dafür, dass Sie nach wie vor mit Abfallstoffen verstopft sind. Wenn Ihre Zunge und Ihr Atem am Morgen aber rein sind, es bedeutet, dass Sie Ihren Körper einigermaßen gesäubert haben und Sie Ihre Fastenkur beenden können. Eine belegte Zunge können Sie übrigens sauber bürsten oder schaben, indem Sie mit einem Löffelrand darüberfahren beziehungsweise eine Flüssigkeit mit ein paar Tropfen Lugol'scher Lösung oder MMS/CDH zehn Minuten lang im Mund behalten.

Bevor Sie mit einer längeren Fastenperiode beginnen, sollten Sie einige Tage lang weniger essen und am letzten Tag vor dem Fasten möglichst keine Fleischspeisen oder industriell verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen, sondern eher rohes Obst und Gemüse. Ähnliches gilt für die Zeit nach einer Fastenkur: Steigern Sie die Nahrungsmenge nur langsam und nehmen Sie am ersten Tag nach dem Fasten nur Rohkost zu sich. Je länger die Fastenperiode gedauert hat, desto weniger sollten Sie bei der ersten Mahlzeit danach essen und desto länger sollte es dauern, bis Sie zu Ihrer normalen

Ernährungsweise zurückkehren. Nach einer Saftkur empfiehlt sich als erste Mahlzeit ein Apfel.

Während des Fastens ist es ratsam, möglichst viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen und jeden Morgen in Wasser eingeweichte Flohsamen, eine Darmspülung, einen Einlauf oder ein Abführmittel zu verwenden, wie in Kapitel 4 erläutert. Strengen Sie sich während des Fastens nicht zu sehr an, gönnen Sie sich Ruhe, wenn Sie sich schwach fühlen, oder bleiben Sie einfach im Bett, wenn es nicht anders geht. Um unangenehme Nebenwirkungen gering zu halten, können Sie Ihre Haut trocken bürsten, Tiefenatmungsübungen machen, ein wenig in die Sonne gehen, viel Pfefferminztee trinken, etwas Angenehmes im Freien unternehmen und oft duschen.

Der Entschlackungseffekt während einer Fastenkur lässt sich verstärken, wenn man leichten körperlichen Betätigungen wie Gartenarbeit, Spaziergehen oder vorsichtigem Springen und Hüpfen nachgeht; dadurch wird der Lymphefluss im Körper auf ein Vielfaches beschleunigt. Auch leichte Massagen sind zu empfehlen, ebenso ein Umkehren des Körpers – also mit dem Kopf nach unten hängen, auf einem schräggestellten Stretching-Board liegen oder auf dem Rücken liegend mit den Beinen Rad fahren.

## Leberreinigung mit Rizinusölumschlägen

Die Wirkung des Fastens lässt sich noch weiter verbessern, wenn man mehrere Tage vor dem Fasten und auch währenddessen heiße Rizinusölumschläge macht. Schmieren Sie den Bereich über der Leber (am unteren Ende des rechten Rippenbogens) mit Rizinusöl ein, legen Sie ein mehrfach gefaltetes Wolltuch darüber und halten Sie die Stelle ein oder zwei Stunden lang mit einer Wärmflasche warm. Vor dem Schlafengehen trinken Sie dann eine Mischung aus zwei Esslöffeln Olivenöl, das Sie zuvor in einem geschlossenen Gefäß mit Lecithin gut durchgeschüttelt haben, dazu einen Teelöffel Bittersalz oder Magnesiumchlorid und verdünnten Zitronensaft. Legen Sie sich nach der Einnahme sofort auf den Rücken oder die rechte Körperseite. Am letzten Abend der Fastenkur trinken Sie eine halbe Tasse Olivenöl.

Am nächsten Morgen nehmen Sie ausreichend Abführmittel, um binnen weniger Stunden ausgiebigen Stuhlgang zu haben. Das Rizinusöl erhöht

die Entgiftungsfähigkeit der Leber, das Olivenöl bringt die Gallenblase zur Entleerung und die Leber zum Ausstoßen fettlöslicher Toxine, die Magnesiumsalze entspannen die Gallenblase, und das Abführmittel entfernt die Giftstoffe möglichst schnell aus dem Darm. Diese Entschlackungsmethode bringt die wenigsten Unannehmlichkeiten mit sich; ansonsten würden Sie an Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwächegefühl leiden.

## Grundlegende Entschlackung

Diese acht Tage dauernde, grundlegende Entschlackungskur soll den Magen-Darm-Trakt, die Leber und die Gallenblase ausputzen und sanieren. In ihrer reinsten Form besteht sie aus zwei Teilen: einer **dreitägigen Apfeldiät** und einer **fünftägigen Entschlackung mit Flohsamen**. Beide Teile kann man auch getrennt durchführen – die Apfeldiät als kurze allgemeine Entschlackung und die Flohsamenbehandlung als überlegene Methode zur Entgiftung des Magen-Darm-Trakts.

Mit Hilfe der Flohsamen-Entschlackung lassen sich sehr gut Biofilme – und mit ihnen Candida und Parasiten – entfernen. Dabei werden die Gedärme mit einer weichen, geleeartigen Masse gefüllt, die nach und nach den klebrigen Schleim auflöst, der Mikroben und Parasiten schützt. Am Ende der Entschlackung wird der gesamte Darminhalt in einem heftigen Stuhlgang entleert.

**Die Apfeldiät:** Essen Sie während der ersten drei Tage so viele Äpfel, wie Sie möchten (am besten Bioäpfel). Granny Smith und andere säuerliche Apfelsorten sind hier vorzuziehen. Legen Sie abends einen heißen Rizinusölumschlag auf und nehmen Sie Olivenöl, Bittersalz oder Magnesiumchlorid sowie verdünnten Zitronensaft ein, wie soeben beim Thema „Leberreinigung“ beschrieben.

Nach dem ersten Stuhlgang am nächsten Morgen werden Sie eventuell Hunderte von kleinen grünlichen Wachskügelchen auf dem Wasser in der Klosettschüssel treiben sehen. Sind die Steine aber weiter drinnen in der Leber angesiedelt, dann werden Sie diese Kügelchen erst bei der zweiten oder dritten Entschlackungskur bemerken.

Gleich nach dem Aufstehen am zweiten, dritten oder vierten Tag trinken Sie ein Glas Wasser, das Sie mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und

Magnesiumsalzen verrührt haben (wie in Kapitel 4 beschrieben). Nehmen Sie 30 bis 60 Minuten danach eine probiotische Kultur ein. Sollte es Ihnen an Zeit oder Energie für eine vollständige Entschlackungskur fehlen, dann können Sie jetzt zu Ihrer normalen Ernährungsweise zurückkehren und den Rest ein andermal nachholen.

**Die Flohsamen-Entschlackung:** Diesen Teil der Behandlung können Sie als separate fünftägige Entschlackungskur oder als Teil der grundlegenden Entschlackung machen. Hören Sie **vom vierten bis zum** achten Tag mit den Äpfeln auf und trinken Sie stattdessen frischgepressten Gemüsesaft (nach Möglichkeit mit etwas Apfelsaft gemischt); verzichten Sie nun auch am Morgen auf das Knoblauch-Magnesiumsalz-Abführgetränk.

Trinken Sie den Gemüsesaft sehr langsam und über längere Zeit verteilt. Wenigstens die Hälfte des Safts sollte aus Sellerie, Gras und grünen Blättern gepresst sein. Mischen Sie den Gemüsesaft mit ausreichend reinem Wasser und trinken Sie etwa zwei Liter dieser verdünnten Mischung täglich. Zusätzlich oder als Ersatz für den Saft können Sie auch eine Handvoll frischer Blätter mit hoher Geschwindigkeit in einem Mixer pürieren und das Resultat dann ohne Abseihen trinken. Wenn Sie keinen Saft herstellen können oder keinen Zugang zu frischen grünen Blättern haben, dann können Sie auch über mehrere Stunden verteilt ein paar grüne oder säuerliche Äpfel oder auch rohe Gemüsesalate essen.

Nehmen Sie alle drei Stunden – oder fünfmal täglich – einen Teelöffel Flohsamenschalen, vermischt mit einem Mikrobizid und Natron, ein. Lösen Sie dazu einen halben Teelöffel Natron in einem großen Glas Wasser auf, geben Sie das Mikrobizid dazu und rühren Sie schließlich noch einen Teelöffel Flohsamenschalen ein. Umrühren und sofort trinken, Wasser nachtrinken.

Ich empfehle dazu ein Mikrobizid, das Biofilme auflösen kann – also etwa gehackten Knoblauch, Ingwer oder zirka fünf Tropfen Lugol'sche Lösung, nicht angesäuertes MMS oder CDH. Molekulares Jod hat den zusätzlichen Vorteil, dass es zur Verflüssigung klebrigen Schleims beiträgt. Sie können aber auch verschiedene Mikrobizide abwechseln.

Versuchen Sie in dieser Phase nicht vorsätzlich Stuhlgang herbeizuführen. Nehmen Sie stattdessen vor dem Schlafengehen am letzten Tag der Saftkur oder am folgenden Morgen einen Esslöffel in Wasser gelöste Magnesium-



salze oder ausreichend Abführmittel ein, um am Morgen einen ausgiebigen Stuhlgang zu bewirken.

Sie werden dabei in Ihrem Stuhl häufig lange Fäden, zähen Schleim und feste Stücke, die wie Teile des Darms aussehen, beobachten können. Dabei handelt es sich genau um die Stellen, an denen sich Candida, Parasiten und Bakterien verbergen, die Darmentzündungen verursachen. Es empfiehlt sich, die Palette an zugeführten Lebensmitteln erst langsam wieder zu vergrößern und gleichzeitig – wenn möglich – auf Allergien zu testen.

Sollten Sie während der Entschlackung stärkeres Unbehagen durch Blähungen oder andere Darmprobleme verspüren, dann nehmen Sie einfach ein Abführmittel oder machen Sie einen Einlauf, um die ganze Masse aus Ihrem Darm zu entfernen; versuchen Sie es dann später noch einmal. Prinzipiell sollten Sie die Entschlackung mit Flohsamen über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder durchführen und dabei Mikrobizide in moderaten Mengen einnehmen.

**Varianten:** Die grundlegende Entschlackung lässt sich auf mehrere Arten variieren. Sollten Sie beispielsweise keinen Entsafter besitzen, dann können Sie einfach länger Äpfel oder kleine rohe Salate und pürierte Blätter essen. Wenn Sie keine Bioäpfel haben, aber dafür viel gutes Gras und Gemüse zum Entsaften, dann dehnen Sie die Saftkur von fünf auf acht Tage aus – wobei Sie Rizinusöl-Umschläge, Olivenöl, Knoblauch, Magnesiumsalze und Lactobacillus acidophilus bis längstens zum vierten Tag anwenden und dann auf Flohsamen umsteigen.

Eine weitere Möglichkeit – die sich vor allem bei erhöhtem Blutdruck und Verkalkungen empfiehlt – besteht in der Verwendung von verdünntem, frischgepresstem Zitronensaft anstatt des Gemüsesafts (und eventuell sogar statt der Apfeldiät). Nehmen Sie auch hier während der letzten fünf Tage Flohsamen ein. Verdünnen Sie ein Teil Zitronensaft mit neun Teilen reinen Wassers und mischen Sie nach Möglichkeit Spirulinapulver in den Zitronensaft.

Wenn Sie wollen, können Sie Ihrer Entschlackungsdiät auch Bentonit – pulverisiertes, stark wasseraufnehmendes Gestein aus verschiedenen Tonmaterialien – hinzufügen. Es ist dabei behilflich, Beläge und alte Schichten von der Darmwand zu entfernen, und absorbiert auch Toxine. Geben Sie jeder Flohsamendosis einen Teelöffel pulverisiertes oder einen Esslöffel flüssiges Bentonit hinzu.

## Weitere Entschlackungsmethoden

Für die erste dreitägige Fastenkur empfehle ich – außer bei sehr empfindlichen Menschen – Äpfel, vor allem grüne oder säuerliche Sorten. Versuchen Sie, ungespritzte Äpfel zu bekommen; wenn Ihnen das nicht gelingt oder Sie nicht sicher sind, schälen Sie die Äpfel oder schrubben Sie sie in warmem Seifenwasser und spülen Sie sie dann gut ab.

Essen Sie keine gewachsenen Apfelschalen. Ansonsten können Sie so viele Äpfel zu sich nehmen, wie Sie wollen – je mehr, desto besser, um den Darm zur Verdauung anzuregen. Apffelfastenkuren werden generell sehr gut vertragen und eignen sich auch für Kinder.

Das Fasten mit frisch gepresstem Gemüsesaft ist etwas anstrengender, aber die meisten Menschen vertragen es auch ganz gut. Trinken Sie hier vor allem viel grünen Saft, den Sie aus Gras, Blättern und Sellerie herstellen und mit süß schmeckendem Gemüse wie Karotten, roten Rüben, Kürbis und eventuell auch Apfel und Ingwer abschmecken. Verdünnen Sie die Säfte mit Wasser und nehmen Sie täglich zwei bis drei Liter zu sich. Wenn Ihr Magen-Darm-Trakt empfindlich ist, reduzieren Sie die süßen Säfte nach Möglichkeit und verwenden Sie stattdessen mehr pürierte frische Blätter.

Stark empfindliche, schwache oder untergewichtige Menschen sollten ein bis zwei Wochen lang gekochte, halbierte rote Linsen, leicht gesalzen und mit Olivenöl gewürzt, essen und zu jeder Mahlzeit möglichst einen Esslöffel nicht erhitzten, geschroteten Leinsamen konsumieren. Statt der Linsen oder zusätzlich können Quinoa- oder Chiasamen verwendet werden. Sie müssen keine richtigen Mahlzeiten zu sich nehmen, sondern immer nur ein paar Löffel davon, wenn Sie Hunger bekommen; achten Sie darauf, sehr langsam und ausgiebig zu kauen. Nach einigen Tagen können Sie Ihre Diät auch um gekochtes Gemüse erweitern. Danach sollten Sie aber eine kurze Phase einlegen, in der Sie nur Rohkost essen.

Bei sämtlichen Beschwerden empfiehlt es sich, grüne Blätter im Mixer mit hoher Geschwindigkeit zu pürieren und die Flüssigkeit dann ohne Abseihen zu trinken. Während der Entschlackungskur sollten Sie zusätzlich grüne Proteinpulver wie Spirulina, Chlorella-Algen (mit aufgebrochenen Zellwänden), Gersten- oder Weizengraspulver zu sich nehmen. Mischen Sie diese Pulver mit passenden Flüssigkeiten und trinken Sie sie gesondert oder zusätzlich zu den anderen Entschlackungs-Nahrungsmitteln und -Säften.

Weniger empfindlichen Menschen ist eine dreitägige **Zitronensaftkur** sehr anzuraten, die vor allem die Leberfunktionen und den Blutzuckerspiegel verbessert. Diese Kur ist auch bei Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes geeignet; sie unterstützt auch die Leberreinigung sowie die Entfernung von Fettablagerungen und Verkalkungen in den Arterien.

Trinken Sie etwa zehnmal täglich ein Glas Wasser mit frischem Zitronensaft (ein bis zwei Teile Saft auf acht bis neun Teile Wasser). Als zusätzliche Würze können Sie etwas frischen Grapefruit- oder Orangensaft zugeben oder die Früchte einfach so essen. Nach einer Eingewöhnungszeit können Sie diese Fastenkur auf bis zu sieben Tage verlängern.

Die „**Traubenkur**“ ist vor allem als Anti-Krebs-Fastenkur bekannt, hilft aber auch gegen koronare Herzkrankheit und andere chronische Erkrankungen. Dabei essen Sie etwa ein Kilo Trauben – aber über den Tag verteilt, um den Blutzuckerspiegel nicht allzu sehr zu erhöhen. Empfindliche Menschen können dazu Natron einnehmen, wenn sie merken, dass die Trauben zuviel Säure erzeugen. Diese Diät können Sie bis zu sechs Wochen lang einhalten.

Am besten eignen sich für diese Kur blaue Trauben, aber Sie können auch dunkelviolette oder rote Trauben verwenden. Wenn Sie nur an gespritzte Trauben kommen, dann waschen Sie sie vor dem Verzehr gründlich in warmem Seifenwasser und spülen Sie sie danach gut ab. Sollten Sie auf Schimmel anfällig sein, dann weichen Sie die Trauben in verdünntem Wasserstoffperoxid oder einer Boraxlösung ein; Sie können sie auch eine Zeitlang in die Sonne stellen und vor dem Essen noch einmal waschen.

Wer eine längere Entschlackungsdiät plant, dem sei eine **gemischte Fastenkur** empfohlen. Dabei können Sie beispielsweise mit einer mehrtägigen Linsen- und Gemüsediat beginnen, danach eine Rohkostphase einlegen, gefolgt von ein paar Tagen Äpfel- oder Traubendiät, und danach eine Saftkur. Wiederholen Sie diese Phasen dann in umgekehrter Reihenfolge und nehmen Sie zwischendurch immer einzelne Tage ausschließlich Obst, Rohkost und gegen Ende der Kur Hülsenfrüchte und Gemüse zu sich, bevor Sie schließlich zu Ihrer normalen Ernährungsweise zurückkehren. Die gesamte Entschlackungsdiät kann mit den stets wiederholten Phasen ein paar Wochen oder Monate dauern.

Bei akuten Infektionen sollten Sie in erster Linie frisches Obst, Salate, Brühen und Gemüsesäfte konsumieren, bis sich Ihr Gesundheitszustand gebessert hat und Sie wieder Appetit haben. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Sie mindestens einmal täglich Ihren Darm ausputzen, indem Sie Abführmittel, Darmspülungen, Einläufe oder abführende Nahrung verwenden.

Haben Sie den Verdacht, dass sich zu viele Chemikalien in Ihrem Körper befinden oder Ihre Leber von selbst nicht mehr ausreichend entgiften kann, sollten Sie nur gemäßigte Fastenkuren angehen. Dabei sollten Sie jeweils möglichst viel Schwefel aus Zwiebeln und anderen stark schwefelhaltigen Gemüsen, rohem Eigelb, MSM und eventuell auch den Aminosäuren Cystein und Methionin zu sich nehmen. Beim Vorliegen einer Schwefelunverträglichkeit verwenden Sie **zusätzlich** Molybdän (siehe auch Kapitel 3). Je älter wir werden und je weniger Bewegung wir haben, desto wichtiger sind regelmäßige Entschlackungskuren.

**Ölziehen:** Fettlösliche Giftstoffe lassen sich schon entfernen, bevor sie die Leber erreichen. Nehmen Sie dazu gleich nach dem Aufstehen einen großen Schluck leichtes Öl – zum Beispiel Sonnenblumen- oder Traubenkernöl (am besten aus einer Glasflasche) – in den Mund und bewegen Sie es 10 bis 20 Minuten hin und her. Danach spucken Sie es aus (seien Sie dabei vorsichtig, das Öl könnte den Abfluss verstopfen) und spülen den Mund mehrmals mit warmem Wasser aus. Setzen Sie die Behandlung über mehrere Monate fort.

Ölziehen ist vor allem bei einem verstopften Lymphsystem, wie es gewöhnlich bei Krebs und anderen chronischen Erkrankungen auftritt, sehr wichtig. Es hilft auch bei gesundheitlichen Beschwerden im Kopf- und Halsbereich sowie bei Zahnproblemen.

**Mundspülung mit destilliertem Wasser:** Abwechselnd zum Ölziehen können Sie den Mund auch mit destilliertem oder entionisiertem Wasser ausspülen, um so wasserlösliche Toxine zu beseitigen. Bereiten Sie dazu nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen eine Tasse destillierten Wasser zu. Nehmen Sie einen großen Schluck und behalten Sie diesen etwa zwei Minuten lang im Mund beziehungsweise spülen Sie ihn hin und her. Spucken Sie das Wasser dann aus und wiederholen Sie den Vorgang, bis die Tasse leer ist.

## Schleimhautprobleme

Die zwei Hauptfaktoren für Schleimhautprobleme sind Laktoseintoleranz und Schimmelpilz-Unverträglichkeit. Bei Menschen, die für Erkältungen, Grippe, Heuschnupfen oder eine rinnende Nase, verstopfte oder entzündete Nasennebenhöhlen, Ohrenbeschwerden und Hörverlust (inklusive Tinnitus und Paukenerguss im Mittelohr), grünen Star, Hals- und Lungenprobleme und vor allem Asthma anfällig sind, sind meist beide der genannten Unverträglichkeiten festzustellen.

Dagegen hilft es zum einen, die Candida-Überbesiedelung im Darm zu beseitigen und möglichst wenig Laktose zu sich zu nehmen beziehungsweise sich von Schimmel fernzuhalten. Zum anderen aber können Sie die folgenden Behandlungsmethoden ausprobieren:

Bei Heuschnupfen, Nasen- und Nebenhöhlenproblemen lösen Sie einen Teelöffel Salz mit einer Prise Magnesiumsalz in einem Liter warmem Wasser auf. Geben Sie noch ein Fungizid wie verdünntes DMSO, einen Tropfen Teebaumöl oder einen Teelöffel dreiprozentiges Wasserstoffperoxid dazu. Ziehen Sie diese Mischung dann durch die Nasenlöcher auf – eines nach dem anderen – und spucken Sie das Wasser aus.

Eine weitere Methode zur Reinigung der Nasennebenhöhlen besteht darin, eine kniende Position einzunehmen, den Kopf zum Boden zu senken und ganz hinten in der Nase laute Schnarch- und Schnaubgeräusche zu machen. Spucken Sie den dadurch hervorgeholten Schleim aus und machen Sie diese Übung zehn Minuten lang. Versuchen Sie es auch mit warmen Rizinusölumschlägen über den Nebenhöhlen und machen Sie Übungen, bei denen Sie Kopf und Hals drehen. Lassen Sie zudem alle Amalgamfüllungen und abgestorbenen Zähne aus Ihrem Mund entfernen.

**Die Zuckerkur:** Nehmen Sie einen Teelöffel feinkörnigen Zucker in den Mund und warten Sie ab, bis er sich aufgelöst hat; dann spucken Sie ihn aus und nehmen den nächsten Teelöffel. Machen Sie das ein bis zwei Stunden lang und wiederholen Sie es am Tag oder in der Woche darauf, je nach Bedarf. Der Zucker zieht den in der Lympheflüssigkeit gelösten Schleim aus den Lymphdrüsen und reinigt so sukzessive die Neben- und Stirnhöhlen. Mit dieser Methode können Sie eine Erkältung binnen weniger Stunden besiegen. (Mehr dazu erfahren Sie aus meinem Artikel „Sofortige Heilung von Erkältungen“: <http://www.health-science-spirit.com/de.zuckerkur.pdf>.)

**Neti** ist eine sehr effektive Yoga-Methode zur Reinigung der Nase und der Nebenhöhlen. Die dazu notwendigen Neti-Nasenspülkannen bekommen Sie in jedem Yoga-Zentrum; Sie können aber auch eine Kaffee- oder Teekanne mit dünner Tülle oder eine Klistierspritze verwenden.

Füllen Sie die Kanne mit lauwarmem und leicht gesalzenem Wasser an. Beugen Sie sich dann tief über ein Waschbecken oder eine Spüle, drehen Sie den Kopf zur Seite, führen Sie den Ausguss der Neti-Kanne tief ins Nasenloch ein und lassen Sie dann das Wasser hinausrinnen. Es wird Ihre Nebenhöhlen ausspülen und aus dem unteren Nasenlochbereich wieder herausfließen.

Ist die halbe Wassermenge verbraucht, drehen Sie den Kopf und lassen Sie das Wasser in die andere Nasenhöhle rinnen. Zum Schluss halten Sie sich erst das eine, dann das andere Nasenloch zu und blasen Sie heftig die Luft aus, um jegliche in den Nebenhöhlen verbliebene Flüssigkeit auszuscheiden.

**Rückenklopfen** ist hilfreich, wenn Sie an Lungeninfektionen und -stauungen leiden, vor allem bei Asthma und Mukoviszidose. Legen Sie sich dazu mit dem Gesicht nach unten über einen Stuhl, eine Bett- oder Sofakante, wobei der Kopf zum Boden herunterhängen soll. Dann lassen Sie einen Helfer energisch mit flachen Händen auf Ihren Rücken klopfen, während Sie versuchen, gelockerten Schleim auszuhusten. Um diesen Vorgang zu erleichtern, können Sie vorher etwas Jod, zum Beispiel als Lugol'sche Lösung, einnehmen. Dadurch wird der Schleim verdünnt beziehungsweise flüssiger und lässt sich leichter aushusten.

## Entschlackung mit Heilmitteln

Neben der allgemeinen Entschlackung durch reduzierte Nahrungsaufnahme gibt es auch diverse Heilmittel zur gezielten Entschlackung bestimmter Körpersysteme. Zur Leberreinigung lassen sich beispielsweise Zitronensaft, Cholin, Inosit, Alpha-Liponsäure, N-Acetylcystein, Mariendistel, MSM, Betain und Vitamin C verwenden. Besonders wichtig für die Reinigung der Blutgefäße sind Peptidasen und fibrinolytische Enzyme. Weitere Heilmittel zur Verbesserung des Blutflusses sind Kohlendioxid, Cayennepfeffer, frischer Knoblauch und Olivenblattextrakt (Oleuropein).

## Hyperkoagulation

Fibrin ist eine klebrige Proteinfaser. Üblicherweise verbinden sich diese Fasern zu einem Netz, dem Blutgerinnsel, das Wunden schließt und Blutungen stoppt. Fibrin kann solche Gerinnsel aber auch bei Entzündungen bilden, die nicht bluten. In den meisten Fällen sind solche Entzündungen auf [eine Pyrrolurie und](#) eine Candida-Überbesiedelung sowie andere Mikroben und Toxine im Darm und im Blut zurückzuführen.

Der dadurch entstehende Überschuss an vernetztem Fibrin bildet Mikrogerinnsel, die den Blutfluss in den Kapillargefäßen blockieren und sich zudem an den Wänden der Blutgefäße absetzen, wodurch sich die Gefäße verengen. Weiterhin sorgt das Fibrin dafür, dass Blutzellen verklumpen – ein Phänomen, das Hyperkoagulation (übermäßige Blutgerinnung) genannt wird. Derart klebriges Blut ist allem Anschein nach eine der Voraussetzungen dafür, dass Tumoren Metastasen absiedeln und Cholesterin Arterien verstopft. Es ist auch einer der verbreitetsten Faktoren, die zu Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, tiefer Venenthrombose, Nierenerkrankungen, Muskelschmerzen wie etwa bei Fibromyalgie, chronischen Erschöpfungszuständen, Durchblutungsstörungen wie etwa bei Diabetes, Ohnmachtsanfällen, Gedächtnisverlust und Demenz führen.

Das Zusammenklumpen der Blutzellen ist bei Vitalblutanalysen deutlich daran zu erkennen, dass sich rote Blutkörperchen ansammeln, was manchmal aussieht, als würde man viele Münzen aufeinanderstapeln (Geldrollenbildung). Verklumptes Blut kann nicht ungehindert durch die Gefäße fließen wie gesundes und passt auch nicht durch die äußerst dünnen Kapillargefäße, weshalb es dazu kommt, dass viele Organe an Nährstoffmangel leiden. Bevor man das Problem mit einer antimikrobiellen Therapie und einer gründlichen Entschlackung [überwindet](#), kann man fibrinolytische Enzyme einnehmen, die die Klebrigkeit des Blutes vermindern und verstopfte oder völlig blockierte Blutgefäße ausputzen.

Das wirksamste fibrinolytische Enzym dürfte Nattokinase sein. Es stammt ursprünglich aus Nattō, einem fermentierten japanischen Lebensmittel, und ist meist in Kapseln zu je 2.000 FU (Einheiten für fibrinolytische Aktivität) erhältlich. Die normale Erhaltungsdosis ist eine Kapsel vor dem Frühstück und eine zum Abendessen oder vor dem Schlafengehen, vorzugsweise in einem nicht eiweißhaltigen Getränk aufgelöst.

Will man aber bereits verstopfte Blutgefäße reinigen und Gerinnsel auflösen, dann sollte man über mehrere Monate hinweg eine hohe Dosis von zwölf über den Tag verteilten Kapseln einnehmen, bis sich die Durchblutung im gewünschten Maße verbessert hat. In dieser Dosierung kann man drei- bis viermal täglich je zwei bis drei Kapseln vor den Mahlzeiten und dem Schlafengehen schlucken. Menschen mit Blutgerinnungsstörungen, die zu übermäßig starken Blutungen führen, sowie Patienten, die blutverdünnende Medikamente wie Warfarin (Coumadin) einnehmen, sollten nach Ansicht der meisten Ärzte beim Umgang mit Nattokinase besonders vorsichtig sein.

**Serrapeptase** ist ein Enzym, das ursprünglich aus Seidenraupen gewonnen wurde. Es kann Gerinnsel zwar nicht so gut auflösen wie Nattokinase, löst dafür aber auch andere tote Gewebe wie Narbengewebe, Adhäsionen (Verwachsungen oder Verklebungen) und Zysten auf, **und vor allem auch die Ablagerungen von Pyrrolurie und anderen Abfallprodukten in Haut, Muskeln und Gelenken, die Arthritis, Schwäche und Schmerzen verursachen**. Üblicherweise werden 20.000 bis 80.000 Einheiten pro Kapsel verabreicht; das Enzym ist aber auch in Kapseln zu je 250.000 Einheiten erhältlich. Die Maximaldosis beträgt 400.000 Einheiten täglich. Man kann Serrapeptase auch gleichzeitig mit Nattokinase einnehmen.

**Bromelain** zerlegt sämtliche unerwünschten Proteinrückstände. Seine Aktivität wird in „Gelatine Dissolving Units“ (gelatinelösenden Einheiten; GDU) angegeben; üblich sind 2.000 GDU pro Gramm. Nehmen Sie bis zu 6.000 GDU täglich in mehreren Dosierungen auf nüchternen Magen und in einem gewissen zeitlichen Abstand zu Nattokinase und Serrapeptase (z. B. 20 Minuten), da diese Enzyme von Bromelain und Papain verdaut werden können. **Papain kann zusätzlich und zusammen mit Bromelain eingenommen werden**.

## Weichteilverkalkung

Mit zunehmendem Alter werden unsere Knochen weicher, da das Calcium aus ihnen herauswandert und sich im Weichgewebe – Blutgefäßen, Gelenksaußenseiten, Muskeln, Gehirn und Drüsen – ansammelt. Das führt zu Entzündungen, Schmerzen, Steifheit, Arteriosklerose, Herz- und Schlaganfällen, Nierenerkrankungen, grauem Star und Gedächtnisschwund, also



im wesentlichen denselben Beschwerden, wie sie auch durch Hyperkoagulation verursacht werden. Die zugrundeliegende Ursache für dieses Phänomen ist normalerweise eine Schilddrüsenunterfunktion sowie eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen, die durch chronische Candida-Überbesiedelung, eine Kontamination mit Quecksilber und einen Mangel an Jod, Bor und Magnesium verursacht werden.

## Kohlenstoffdioxidtherapie

Von Zellen erzeugtes Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ist notwendig, damit die roten Blutkörperchen Sauerstoff an Gewebe abgeben können. Zusätzlich entspannt CO<sub>2</sub> die Gewebe, vor allem die Blutgefäße, damit sie sich leichter ausschwemmen lassen. Die Kombination aus diesen beiden Vorgängen kann man nutzen, um den Zustand schlecht mit Sauerstoff versorgter Hautzellen sowie der Blutgefäße unter der Haut zu bessern. Das Bindegewebe wird dabei straffer und elastischer, was sich positiv auf alternde Haut und brüchige oder verstopfte Blutgefäße auswirkt.

Die Kohlendioxid-Therapie ist die einzige Methode, mit der sich nachweislich ein diabetischer Fuß heilen lässt. Dabei handelt es sich um ein Leiden, bei dem Wunden und Ulzerationen an Fuß oder Bein nicht heilen, sondern gangränös werden; die Schulmedizin kennt dagegen nur eine Behandlung: die Amputation des Fußes oder Beins. Ein japanisches Forscherteam hat jedoch gezeigt, dass man dieses Leiden auch durch ein Fußbad heilen kann, in dem CO<sub>2</sub>-Mikrobläschen erzeugt werden. (Siehe dazu auch: „Case Studies of CO<sub>2</sub> Foot Bath Therapy“: <http://www.co2bath.com/case.htm>.)

CO<sub>2</sub>-Gesichtsmasken und „Badebomben“ sind zwar im Handel erhältlich, können aber auf Dauer recht kostspielig werden. Im Internet finden sich jedoch zahlreiche Beiträge darüber, wie man sie selbst herstellen kann.

Bei Geschwüren, Gangränen und anderen Beinwunden tauchen Sie Ihren Fuß in einen großen Eimer Wasser, in dem unten eine Handvoll Dolomitpulver für die Anwendung in Garten oder Landwirtschaft schwimmt. Fügen Sie im Lauf einer Stunde langsam Zitronensäure hinzu – etwa die Hälfte der verwendeten Dolomitmenge – und rühren Sie den Brei am Grund des Eimers gelegentlich um. Die dabei entstehenden Mikrobläschen

sind vielleicht nicht gut zu sehen, aber man spürt sie meist. Im Vergleich zum normalerweise dazu verwendeten Natron hat Dolomit den Vorteil, dass er viel langsamer reagiert und dem Körper noch dazu wertvolles Magnesium liefert.

Sie können die Reaktion aber auch in einem Plastikbehälter am Grunde eines großen Plastikbeutels stattfinden lassen, den Sie unterhalb des Knies umgebunden haben. In diesem Fall reagiert das CO<sub>2</sub> trocken mit der Haut. Der Beutel kann auch mit gasförmigem CO<sub>2</sub>, das von außen zugeführt wird (z. B. aus einer CO<sub>2</sub>-Flasche) gefüllt werden. Normalerweise dauert es einige Monate mit täglichen Anwendungen, bis so eine schlecht heilende Wunde oder Ulzeration am Bein geheilt ist. **Auf jeden Fall sollte man dazu auch noch die vorher genannten proteolytischen Enzyme benutzen.**

Mit Zitronensäure vermischter Dolomit in einem Behälter kann auch in der Badewanne verwendet werden, um den Zustand von Haut und Blutgefäßen im Allgemeinen zu bessern. Geben Sie zusätzlich noch mehrere Esslöffel Natron ins Badewasser, damit es nicht zu säurehaltig wird.

## Toxische Metalle

Ansammlungen toxischer Metalle – vor allem Quecksilber aus Amalgamfüllungen und Impfungen – sind bei vielen Erkrankungen ein bedeutendes Problem. Um die toxische Gesamtbelastung zu reduzieren, sollten Sie ein orales Chelationsprogramm durchführen. Zur Entgiftung der Leber sind Schwefelverbindungen nötig; wenn Sie die nicht vertragen, dann nehmen Sie **zusätzlich** ein Molybdän-Nahrungsergänzungsmittel ein.

Einer der stärksten Metallchelatoren (das sind chemische Verbindungen, die sich besonders leicht mit Metallen verbinden) ist Alpha-Liponsäure. Sie kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und das Quecksilber aus den Gehirnzellen ziehen. Nützlich sind hier **zusätzlich** auch wasseraufnehmender Ton oder Chlorella, Koriander, Dimercaptobernsteinsäure (DMSA), MSM oder N-Acetylcystein oder Natriumthiosulfat, Magnesium, Zink sowie die Vitamine C und E.

Zur Chelation sehr zu empfehlen ist auch das Cutler-Protokoll (über das es im Internet zahlreiche Artikel zu finden gibt). Dabei wird drei Tage und zwei Nächte lang Alpha-Liponsäure eingenommen – am Tag alle drei Stunden, in der Nacht alle vier. Die Behandlung sollte einmal wöchentlich

oder zweiwöchentlich wiederholt werden. Die verabreichte Dosis reicht von einem Viertel- bis einem ganzen Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Bei den meisten dieser Behandlungsprogramme werden meiner Ansicht nach zu viele Nahrungsergänzungen empfohlen. Wer viel Vitamin C und andere Chelationsmittel einnimmt, kann sich ruhig auch an ein weniger strenges Programm halten. In der Entgiftungsphase können gesundheitliche Probleme vorübergehend zunehmen. Eine Quecksilber-Chelattherapie sollten Sie erst dann machen, wenn Sie Ihre Candida-Besiedelung unter Kontrolle gebracht haben.

# Gesunde Lebensweise und Schadstoffbekämpfung

Wie Sie Ihre Lebensbedingungen verbessern und Schadstoffe minimieren

Die meisten von uns leben in einer künstlichen, unnatürlichen Umwelt, die es so gut wie unmöglich macht, gesund zu bleiben – zumindest dann, wenn man in der gesellschaftlich anerkannten Lebensweise verharrt. Genau das sollten wir aber nicht tun, sondern uns vielmehr der Vielzahl negativer Einflüsse bewusst werden, denen wir durch moderne Technik ausgesetzt sind. Und dann müssen wir versuchen, die schädlichen Auswirkungen dieser Dinge möglichst gering zu halten – ob wir ihnen nun im Wohnbereich, in unserer Kleidung, am Arbeitsplatz, im Trinkwasser, in der Atemluft oder sogar unseren eigenen Zähnen begegnen.

## Schadstoffbekämpfung

**Kleidung** ist unsere „zweite Haut“. Das Material, aus dem sie besteht, aber auch ihre Farbe haben einen direkten Einfluss auf unsere Gefühle und unser Wohlbefinden. Das gilt insbesondere für Kleidungsstücke, die wir direkt auf der Haut tragen. Verwenden Sie daher – außer gelegentlich und kurzfristig – keine Unterwäsche (das gilt auch für Strumpfhosen und Damenstrümpfe) aus Nylon oder einem anderen Kunststoff. Nylon ist allem Anschein nach noch schädlicher als Polyester.

Eine noch halbwegs annehmbare Kunstfaser ist Reyon (Viskosefaser), das aus Zellulose gesponnen wird. Tragen Sie so selten wie möglich einen BH, Kleidungsstücke aus Kunstfasern und stark chemisch behandeltem Woll- oder Baumwollstoff (z. B. bügelfreie Textilien). Wählen Sie Farben, die Ihren emotionalen Zustand ausgleichen: Wenn Sie sich gerade energielos

fühlen, tragen Sie helle Farben; sind Sie nervös oder reizbar, dann am besten Blau. Meiden Sie dunkle oder graue Farbtöne – und seien Sie vorsichtig mit Schwarz.

Schuhe sollten aus natürlichen Materialien bestehen und mit Ledersohlen ausgestattet sein. Gummi- und Kunststoffsohlen behindern die Ableitung statischer Elektrizität und die Aufnahme positiver Erdenergie. Dieses Problem lässt sich zumindest zeitweilig beheben, wenn man ein paar Minuten auf feuchtem Gras oder nassem Sand barfuß geht und so seine Energien wieder auflädt. Versuchen Sie so oft wie möglich auf nicht versiegeltem Boden barfuß zu gehen.

Im Rahmen einer umfangreichen Studie (Singer und Grismaijer: *Dressed to Kill*. Avery Press) wurde ermittelt, dass bei Frauen, die immer einen engen BH tragen, das Brustkrebsrisiko 125mal so hoch ist wie bei Frauen, die keinen Büstenhalter verwenden – deren Brustkrebsrisiko ist so niedrig wie das von Männern. Ein enger BH blockiert die Lymphzirkulation in den Brüsten. Wenn Sie also einen Büstenhalter tragen, dann sollte es ein lockerer ohne Bügel sein; zu Hause können Sie darauf verzichten. Die Lymphzirkulation in den Brüsten lässt sich auch anregen, indem Sie mit den Armen kreisen oder das Gewebe rund um die Brüste massieren, am besten, während Sie Inversionsübungen machen (also kopfüber hängen).

## Wohnbereich

Wünschenswert sind Baustoffe, die keine natürlichen elektrischen, magnetischen und Lebenskraft-Erdenergien blockieren. Damit scheiden Blech, Stahlbeton und mit Drahtgittern verstärkter Beton von vornherein aus; letzterer bildet nämlich eine käfigartige Struktur. Bioenergiefreundliche Baustoffe sind somit Stein, Ziegel, Holz, Stroh, Lehm und Faserzement. Chemisch behandeltes Holz ist ebenfalls ein Problemstoff, wobei manche Chemikalien schädlicher sind als andere.

In den meisten modernen Häusern werden in den Wänden und unter dem Dach aluminiumbeschichtete Dämmstoffe verbaut, die den Großteil des natürlichen Energieflusses blockieren. Das könnte auch der Grund dafür sein, dass man sich in einem Haus nicht so leicht von einer schweren Erkrankung erholen kann. Die meisten von uns leben in nicht optimalen

Häusern. Das lässt sich zwar meist nicht problemlos ändern, doch wir können uns als Ausgleich möglichst viel im Freien bewegen.

Laut Ansicht vieler Rutengänger sollte man auch nicht über Erdstrahlen schlafen, die durch unterirdische Wasseradern oder Verwerfungslinien erzeugt werden, da dies krebsfördernd sei. Wenn Ihr Gesundheitszustand schlecht ist, lassen Sie also Ihr Bett von einem Spezialisten testen, der für Erdstrahlen sensitiv ist.

Vorsicht bei getöntem Glas in großen Fenstern – es könnte zur falschen Art von Farbtherapie führen. Neue Wasserrohre aus Kupfer, Blei und Plastik lassen eventuell unerwünschte Schwermetalle ins Trinkwasser sickern. Verwenden Sie für Ihre Inneneinrichtung möglichst viele Naturfasern und möglichst wenige Teppiche, Gardinen, Bezüge usw. aus Kunstfasern, die Schadstoffe abgeben und sich mit statischer Elektrizität aufladen.

Kunststoffe, Neonbeleuchtung und Fernsehapparate senken den Anteil an negativen Luftionen in der Raumluft. Lüften Sie daher oft, um diesen gesundheitsschädlichen Effekt so gering wie möglich zu halten. Wenn Sie mit Gas oder Petroleum kochen und heizen, dann stellen Sie sicher, dass Verbrennungsgase – auf die viele Menschen allergisch sind – nicht in den Zimmern verbleiben.

Kaufen Sie vorzugsweise Matratzen aus Naturfasern wie Kapok, Wolle, Rosshaar oder Baumwolle; am besten sind wahrscheinlich Latex oder Naturkautschuk. Als billige Alternativen bieten sich aber auch Stroh oder Heu an, wenn sie aus pestizidfreiem Anbau stammen. Federkernmatratzen können unter Umständen gestörte Magnetfelder in den Körper leiten – je nachdem, wie die Spiralen darin angebracht sind. Um das zu ermitteln, bewegen Sie einen Kompass über der Matratzenoberfläche hin und her; wenn die Nadel immer nach Norden zeigt, besteht keine Gefahr.

Schaumgummimatratzen können giftige Gase absondern, die auch beim plötzlichen Kindstod eine ursächliche Rolle spielen. Wickeln Sie sie in eine durchsichtige Polyethylenfolie ein, sodass nur an der Unterseite eine kleine Öffnung frei bleibt. Die verwendeten Bettlaken und -decken sollten ausschließlich aus Naturfasern bestehen. Kissen und Federbetten sollten Sie möglichst oft in die Sonne legen, um so Schimmelpilz und Hausstaubmilben abzutöten. Dadurch tritt bei asthmatischen Beschwerden eine starke Besserung ein. Ersatzweise können Sie auch einen luftdichten Kissenbezug verwenden.

Betten mit Stahlrahmen oder Stahlfedern, die die Kompassnadel ablenken, sollten Sie ebenfalls meiden. Ein Standortwechsel ist zu empfehlen, wenn sich in der Wand hinter dem Bett Metallpfiler oder Stromleitungen befinden. Federbetten können Arthritisbeschwerden auslösen, da zwischen den Federn statische Elektrizität entsteht. Versuchen Sie mit dem Kopf Richtung Norden oder wenigstens in einer Richtung zwischen Norden und Osten zu schlafen. Unsere Gehirnwellen sind nämlich am langsamsten, wenn der Kopf zum magnetischen Nordpol zeigt. Tragen Sie in kalten Nächten eine Kopfbedeckung, um den Wärmeverlust so gut wie möglich zu reduzieren.

Schlafen Sie in einem völlig abgedunkelten Zimmer oder bedecken Sie während der Nachtruhe die Augen, weil durch die Einwirkung elektrischen Lichts die Produktion des gesundheitlich zuträglichen Melatonins unterbrochen wird. Mondlicht oder rotes Licht sind in dieser Hinsicht jedoch unschädlich. Gerade in den ersten Stunden Ihrer Schlafperiode sollte kein elektrisches Licht in ihre Augen dringen.

Wenn Sie in einem modernen Haus wohnen, dann versuchen Sie Ihren Wohnbereich zu sanieren, indem Sie die Anzahl der Kunststoffmöbel und -objekte, die Chemikalien freisetzen, möglichst reduzieren. Das gilt zum Beispiel für geklebte Einrichtungsgegenstände wie viele Teppiche und Teppichböden oder Möbel aus Spanplatten und Schichtholz. Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder stark riechende Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Mottenkugeln und Insektenspray. Auch von Tabakrauch in der Wohnung ist abzuraten. Wenn Sie in einer Gegend mit halbwegs guter Luft wohnen, öffnen Sie möglichst oft die Fenster, um die Probleme mit Chemikalien zu minimieren.

## Elektrosmog reduzieren

Starke elektromagnetische Felder (EMF) mit etwa 50 bis 60 Zyklen pro Sekunde (Hertz oder Hz) und die damit einhergehende elektromagnetische Strahlung sind schädlich. Ist man ihnen längere Zeit ausgesetzt, so können sie jedes Gesundheitsproblem verschärfen – vor allem Energielosigkeit und Mattigkeit, Reizbarkeit, Aggressivität, Hyperaktivität, Schlafstörungen, Alpträume und Gefühlsschwankungen. Immer mehr Menschen reagieren

überempfindlich auf elektromagnetische Strahlung. Ist man diesen Wellen permanent ausgesetzt, vor allem während des Schlafs, dann wird dadurch die Vitalität andauernd herabgesetzt. So entsteht ein chronischer Stresszustand, der den normalerweise bei unbeschwerter Nachtruhe stattfindenden Heil- und Regenerationsprozess stört.

Elektromagnetische Strahlung entsteht in einem Umkreis von mehreren Metern um Stromleitungen sowie eingeschalteten Elektrowerkzeugen, -herden, -heizern und -kochern, Tiefkühlschränken und Fernsehgeräten. Halten Sie daher zu solchen Geräten Abstand. Die Arbeit mit einem elektrischen Bügeleisen, einer Tastatur oder in der Hand gehaltenen Elektrowerkzeugen entzieht sehr schnell Energie. Wenn wir mit elektrischen Geräten arbeiten müssen, sollten wir zwischendurch immer wieder die Hände unter fließendes Wasser halten, vor dem Schlafengehen duschen oder eine Runde barfuß auf Gras gehen. Versuchen Sie, Elektrosmog möglichst zu reduzieren, vor allem während des Schlafs, wenn die Zirbeldrüse am anfälligsten ist.

Schalten Sie vor dem Schlafengehen nach Möglichkeit sämtliche Steckdosen im Schlafzimmer ab und ziehen Sie alle zweipoligen Stecker aus der Dose, vor allem in der Nähe des Betts. Das gilt auch für Wasserbetten, die über Nacht abgeschaltet oder abgesteckt sein sollten. Dreipolige Stecker können Sie angesteckt lassen, weil bei diesen alle Streuströme durch die Erdung abgeleitet werden.

Wenn Sie so im Bett liegen, dass Ihr Kopf zu einer Wand mit Steckdosen oder in der Wand verbauten Stromleitungen weist, dann verschieben Sie das Bett in die Mitte des Raums, sodass sie darum herumgehen können. Benutzen Sie eine elektrische Heizdecke, so wärmen Sie das Bett vor dem Schlafengehen damit an und stecken Sie die Decke dann ab – oder, noch besser: Sorgen Sie dafür, dass die Heizdecke an eine Steckdose mit guter Erdung angeschlossen ist. Halten Sie sich nicht ständig in der Nähe eines eingeschalteten elektrischen Geräts auf und verwenden Sie in Ihrem Wohnbereich so wenig Neonbeleuchtung wie möglich. Weiterhin sollten Sie die Zeit reduzieren, in der Sie vor dem Fernseher sitzen, Videospiele spielen, am Computer oder auch einer elektrischen Schreibmaschine arbeiten und mit in der Hand gehaltenen Elektrowerkzeugen hantieren.

Bei Kompaktleuchtstofflampen besteht das Hauptproblem in der unnatürlichen Frequenzverteilung des abgestrahlten Lichts. Mit etwas teureren Lampen, die Vollspektrumlicht abgeben, lässt sich dieses Problem beheben



– allerdings erzeugen diese Leuchten ein kühles blaues Licht, das erst in Kombination mit einer wärmeren Lichtfarbe angenehm wirkt. Um die Melatoninausschüttung zu erhöhen und besser schlafen zu können, sollten Sie sich abends nur warmen Lichtfarben aussetzen und das blaue Spektrum mehrere Stunden vor dem Schlafengehen meiden.

Stromleitungen können auch dann noch Streuströme und elektromagnetische Felder abgeben, wenn alle Geräte abgeschaltet sind. Mit dem Abschalten eines Geräts verschwinden elektrische Felder nicht, sondern nur magnetische Felder. Stromführende Leitungen sollten möglichst weit vom Körper entfernt sein. Man sollte auch nicht in der Nähe von Starkstromleitungen, Richtfunktürmen oder Bahnlinien mit Stromschienen wohnen. Lässt sich das nicht vermeiden, dann achten Sie besonders darauf, Ihr Haus oder Ihre Wohnung gegen die äußeren Einflüsse abzuschirmen.

Auch die Gefährdung durch Mikrowellenstrahlung aus Herden, Handys, Schnurlostelefonen, Tastaturen oder ähnlichen Geräten nimmt stetig zu. Ein besonders hohes Risiko entsteht durch Telefon- und Computerezubehör wie Mikrowellenstationen, Wi-Fi-Router und Cel-Fi-Signalverstärker im Haushalt, aber auch durch drahtlose Computermäuse und -tastaturen. USB-Modems für einen drahtlosen Internet-Breitbandanschluss sind hingegen ungefährlich. Wenn Sie die genannten Geräte wirklich verwenden müssen, sollte die Sendestation so weit wie möglich von Schlafzimmern und Ihren Hauptaufenthaltsräumen entfernt sein; außerdem sollten Sie sie abschalten, wenn Sie sie gerade nicht benötigen. Flach- oder LCD-Bildschirme sind meistens ungefährlich. Bei Mobiltelefonen sollten Sie so oft wie möglich die Lautsprecherfunktion einsetzen – und bewahren Sie das Handy nicht nahe am Körper auf **oder aber platzieren Sie eine Aluminiumfolie zwischen dem Handy und der Haut.**

### Wie Sie Ihr Haus vor Elektrosmog schützen

Mit den bisher angeführten Methoden werden Sie die schädlichen Auswirkungen elektromagnetischer Strahlung auf Ihre Gesundheit zwar reduzieren können, doch nicht ganz beseitigen. Es gibt eine einfache Methode, um zu überprüfen, ob Ihr Wohnbereich und Ihr Arbeitsplatz als ausreichend sicher anzusehen sind: Sie messen die von Ihrem Körper aufgenommene

Elektrizität. Dafür benötigen Sie einen digitalen Voltmeter, der Millivolt (mV) messen kann.

Besorgen Sie sich ein isoliertes Stromkabel, das lang genug ist, um aus den meisten Räumen Ihres Hauses bis zum Boden vor dem Haus zu reichen. Befestigen Sie an jedem Ende des Kabels eine Krokodilklemme. Weiterhin brauchen Sie noch einen Erdungsstab, zum Beispiel ein Kupferrohr, das sie in den feuchten Erdboden einschlagen. Schließen Sie ein Ende des Kabels an die Klemme am Erdungsstab an und das andere an den schwarzen Eingang des Voltmeters. Es reicht nicht aus, das Erdungskabel mit einem Wasserrohr oder der Haupterdung des Hauses zu verbinden, da darin hohe Spannungen anliegen können. Sollten Sie das trotzdem tun wollen, dann überprüfen Sie vorher, ob die Erdung für dieses Experiment **gut genug** ist.

Um den Stromkreis zu schließen, nehmen Sie nun das metallische Ende des roten Kabels fest in die Hand. Bequemer ist es allerdings, ein Stück Kupferrohr in der Hand zu halten, an das das rote Kabel angelötet wurde. Stellen Sie den Regler des Voltmeters auf zwei Volt Wechselstrom ein; wenn die Anzeige unter 200 mV liegt, sind Sie auf dem richtigen Weg und können das Gerät auf die 200-mV-Einstellung umschalten. In häufig benutzten Räumen sollte der gemessene Wert unter 100 mV liegen, auf Ihrem Bett unter 10 mV.

Viel häufiger kommt es jedoch vor, dass man einen Wert von mehr als zwei Volt misst, wenn man auf dem Bett liegt. Diese Spannung lässt sich reduzieren, wenn man das Bett von der Wand wegrückt und vor allem eine geerdete Abschirmmatte unter das Bett oder die Matratze legt. Um sich gegen geopathische Störfelder oder Erdstrahlen von unterirdischen Wasseradern zu schützen, sollten Sie eine geerdete Aluminiumfolie unter das Bett legen, mit der glänzenden Seite nach unten.

Sie können auch auf einer Heizdecke schlafen. Schneiden Sie dazu den Stecker ab und löten oder klemmen Sie an alle drei Kabelstränge einen Erdleiter oder schließen Sie einen Stecker an den Erdleiter an. Auch Stahlrahmen oder Federkernmatratzen könnten eine Erdung benötigen. Erden Sie überhaupt alle Metallteile in Ihrer Wohnung, zum Beispiel Fensterrahmen, Wandverkleidungen aus Metall oder Wellblechdächer, die unannehmbar hohe Messwerte aufweisen, wenn Sie sie mit einer Hand berühren, während Sie in der anderen Hand das geerdete (**rote**) Kabel halten.

Das ist besonders dann anzuraten, wenn sich in der Nähe Ihres Hauses Hochspannungsleitungen, Richtfunktürme oder Transformatoren befinden, ebenso wie an Stromleitungen, die an Hausecken im rechten Winkel weitergeführt werden. Schließen Sie alle im Wohnbereich befindlichen Erdleiter an einen Haupterdleiter an – und diesen wiederum an einen Erdungsstab, den Sie hinter dem Haus in den feuchten Erdboden einschlagen.

Eine gute Erdung lässt sich auch herstellen, wenn Sie den Erdleiter in den feuchten Teil eines Baums oder einer großen Pflanze im Freien stecken. Wenn es schwierig ist, in Ihrem Schlafzimmer die elektromagnetische Strahlung zu messen, dann legen Sie einfach etwas Maschendraht unter Ihre Matratze und verbinden Sie diesen mit einem guten Erdleiter (z. B. einem Erdungsstab), um sich so vor gefährlich hoher elektromagnetischer Strahlung oder Erdstrahlen zu schützen.

In oberen Stockwerken ist die elektrische Spannung meist viel höher als im Erdgeschoß, da sich dort Stromleitungen nicht nur in den Wänden, sondern auch im Fußboden und der Decke befinden. Wenn Sie eine Wohnung oder ein Büro in einem hohen Haus vor Elektrosmog schützen wollen, ziehen Sie am besten einen Experten zurate.

Ersatzweise oder zusätzlich zu all diesen Maßnahmen können Sie die Sicherung für Ihr Schlafzimmer über Nacht herausdrehen oder abschalten, wodurch auch alle Steckdosen abgeschaltet werden. Es ist ratsam, einen Sicherungslastschalter [extra](#) für das Schlafzimmer einbauen zu lassen, oder eine Sicherung, die nur Strom an die dortigen Schaltkreise liefert, wenn er benötigt wird.

Um Ihr Wohlbefinden während des Autofahrens zu verbessern sowie eine aggressive Fahrweise oder Müdigkeit am Steuer zu vermeiden, sollten Sie auch den Fahrzeuginnenraum erden, indem Sie die elektrische Spannung von den Sitzen und größeren Metalloberflächen zum Minuspol der Autobatterie ableiten. Verbinden Sie dazu mit einem isolierten Kabel das Armaturenbrett mit dem Motorblock und den Metallrahmen Ihres Autositzes mit einer Seitenverkleidung; die Verbindung muss immer mit dem blanken Drahtende [zu](#) blankem [Metall](#) hergestellt werden.

## Zahnprobleme

Auch unsere Zähne sind einer starken Schadstoffbelastung ausgesetzt. Quecksilberhaltige Amalgamfüllungen oder unterschiedliche Metallarten im Mund verhalten sich wie eine Batterie. Abgestorbene Zähne mit verfüllten Wurzelkanälen können sehr leicht zu chronischen Entzündungsherden werden, und Zahnentzündungen können auch nach dem Reißen eines Zahns im Kieferknochen als Cavitationen fortbestehen.

Durch all das wird vielleicht kein lokaler Schmerz erzeugt, aber es können Beschwerden in anderen Körperteilen hervorgerufen werden, da jeder Zahn über Akupunkturmeridiane mit einem bestimmten Organ verbunden ist. So bringt man zum Beispiel Herzerkrankungen üblicherweise mit Entzündungen oder Infektionen an den Nummer-8- oder Weisheitszahn-Positionen in Verbindung, wohingegen Nierenleiden mit den Vorderzähnen zu tun haben.

Abgestorbene Zähne, ob mit verfüllten Wurzelkanälen oder ohne, sind chronische Infektionsherde und tragen zu vielen Erkrankungen bei, weil sich in den winzigen Kanälchen oder Tubuli des Dentins anaerobe Mikroben halten. Selbst nach der Entfernung kranker Zähne kann es wegen Wurzel- oder Metallfragmenten, die chronische Infektionen und Entzündungen im Kieferknochen verursachen, noch zu neuen gesundheitlichen Problemen oder dem Fortbestehen alter Erkrankungen kommen.

Eine Möglichkeit, wurzelbehandelte Zähne im Mund zu behalten, besteht in ihrer Verfüllung mit Calciumhydroxid oder Jod statt dem normalerweise verwendeten Guttapercha; es gibt aber noch keine Langzeitstudien, die einen positiven Effekt belegen. Für Zahnimplantate wird meist Titan verwendet – aber auch das ist ein Metall und kann daher gelegentlich Beschwerden hervorrufen. Sicherer ist das recht haltbare Zirkonoxid oder Zirconiumdioxid.

Lassen Sie Amalgam- durch Kompositfüllungen aus Kunststoff ersetzen. Wenn Sie an schweren Erkrankungen (etwa multipler Sklerose oder Krebs) leiden und große Zahnfüllungen haben, dann bringt ein Ziehen der amalgamverfüllten Zähne oft viel mehr als ein Austauschen der Füllungen. Versuchen Sie, einen Zahnarzt zu finden, der sich mit sicherer Amalgamentfernung auskennt. Das Quecksilber können Sie aus Ihrem Körper ausschleusen wie in Kapitel 6 beschrieben.

Teilprothesen aus durchsichtigem Plastik und mit Plastikzähnen sind eindeutig besser als rosafarbene Prothesen, Teilprothesen aus Metall und

Porzellanzähne, die mit Metall verschmolzen sind. Der Nickelanteil in rostfreiem Stahl kann das Immunsystem unterdrücken und ist zudem krebsfördernd. Sogar Zahngold kann problematisch sein, weil es meist mit dem schädlicheren Palladium legiert ist; die negativen Auswirkungen werden noch verstärkt, wenn andere Metalle im Mund vorhanden sind.

Versuchen Sie also, alle Metalle aus Ihrem Mund fernzuhalten und durch Kunststoffe zu ersetzen, die frei von Metallen sind. Jedes im Mund vorhandene Metall kann Allergien hervorrufen – man schätzt, dass durchschnittlich 30 Prozent aller zahnbehandelten Menschen auf die Metalle in ihrem Mund allergisch sind. (Mehr darüber erfahren Sie in meinem Artikel „Dental Problems“: <http://www.health-science-spirit.com/dental.html>.)

## Gesunde Lebensweise

Wir sollten nicht nur die schädlichen Aspekte des modernen Lebens soweit wie möglich ausschalten, sondern auch die positiven Faktoren unseres Lebensstils verbessern, so gut es geht. Eine gesunde Lebensweise ist eine solide Grundlage für nachhaltige Gesundheit. Dabei dreht sich alles um die positiven Aspekte dessen, was wir essen und trinken, fühlen und denken. Zusätzlich nutzen wir die wunderbar heilende Wirkung des Sonnenscheins, der Erdung, des lebendigen Wassers und der körperlichen Bewegung – sie alle sollten wesentliche Teile unserer gesunden Lebensweise sein.

## Sonnenlicht

Die Sonne ist der Quell allen Lebens und liefert uns eine Kombination aus Bioenergie und elektromagnetischen Energien. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die in einer sonnigen Gegend wohnen, im Durchschnitt weniger Krankheiten haben und dass viele dieser Erkrankungen günstiger verlaufen. Beispiele dafür sind multiple Sklerose, Depressionen, diverse Krebsarten (vor allem **Brustkrebs**) und sogar Hautkrebs, insbesondere Melanome. Sonnenbrand und Neonbeleuchtung werden

hingegen mit einer höheren Hautkrebs- und Melanomrate in Verbindung gebracht.

Ein Mangel an Sonnenlicht in den Wintermonaten oder bei Bettlägerigkeit kann zu einer Depression führen, die sich dadurch heilen lässt, dass man – vor allem morgens – ins Sonnenlicht oder ein anderes geeignetes helles Licht blickt. Dadurch schläft man übrigens auch besser, das gilt sogar für Babys. Schauen Sie also öfters in den blauen Himmel hinauf, weil dadurch Serotonin freigesetzt wird und sich die Stimmung aufhellt. Sonnenlicht ist übrigens auch nötig, um Cholesterin in Vitamin D umzuwandeln.

Setzen Sie Ihren Körper so oft wie möglich schwachem bis gemäßigtem Sonnenlicht aus. Tragen Sie dazu leichte Kleidung und setzen Sie sich im Halbschatten unter einen Baum, auf die Veranda oder auch in ein Zimmer mit geöffnetem Fenster. Nehmen Sie aber – außer im Winter – kein Sonnenbad in den Mittagsstunden. Ein kurzes Sonnenbad wirkt belebend, aber ein zu langer Aufenthalt in der Sonne strengt an und lässt die Haut altern. Eine allzu starke Bräunung der Haut sollte nicht erfolgen.

Zinksalbe und Paba-Lotions sind akzeptable Sonnenschutzmittel. Paba (p-Aminobenzoesäure) ist mit den B-Vitaminen verwandt. Sie können einen halben Teelöffel Paba und einen Viertel-Teelöffel Natron in etwas Wasser auflösen und mit der Creme dann Ihre Haut einreiben. Nach dem Schwimmen oder heftigem Schwitzen muss man die Creme erneut auftragen. Um zu verhindern, dass sie sich abwäscht, können Sie sie mit der gleichen Menge Kokoscreme mischen. Hautkrebs Erkrankungen vermeiden Sie, indem Sie schützende, gesunde Ernährung zu sich nehmen, die viele Antioxidantien – vor allem Astaxanthin – und wenig Saatöle enthält. Übersäuern Sie Ihren Körper nicht und schützen Sie Ihren Körper bei starker Sonnenstrahlung durch geeignete Kleidung.

Nicht nur die Haut, sondern auch die Augen sind wichtige Eintrittsstellen für die Energie der Sonne. John N. Ott, Autor des Buchs *Health and Light* („Gesundheit und Licht“; Pocket Books), zeigte mit seinen Forschungen, wie wichtig es ist, dass unsere Augen das gesamte Sonnenlichtspektrum abbekommen. Wenn wir die ganze Zeit hinter geschlossenen Fenstern sitzen oder Brillen tragen, können sie das aber nicht, weil diese Gläser wichtige ultraviolette Frequenzen herausfiltern. Dieser Mangel an Sonnenlicht hängt Studien zufolge mit Erkrankungen wie Arthritis, Krebs und Leukämie,

Augenkrankheiten, Hyperaktivität sowie endokrinen und sexuellen Störungen zusammen. Plastik absorbiert im Gegensatz dazu keine UV-Strahlen.

Ganz abgesehen vom gesundheitlichen Nutzen des Sonnenlichts ist Bewegung im Freien ohnehin schon in vieler Hinsicht von Vorteil. Der wichtigste Aspekt dabei ist, dass man draußen nicht der schädlichen elektromagnetischen und chemischen Belastung ausgesetzt ist, die man heute in allen modernen Häusern findet. Stattdessen kann man die natürlichen Energien und Vibrationen unseres Planeten ungestört in sich aufnehmen. Auch wenn Sie nicht stark genug sein sollten, den verbreitetsten Aktivitäten im Freien – wie Gartenarbeit oder Spaziergängen – nachzugehen, empfiehlt es sich, solange wie möglich im Garten, auf der Veranda oder dem Balkon zu sitzen oder zu liegen.

## Erdung

Wir alle existieren in einem natürlichen Gleichstromfeld. Die Erdoberfläche hat eine negative elektrische Ladung, während die Ionosphäre eine positive Ladung von etwa 50.000 Volt aufweist. Nahe der Erdoberfläche ist die elektrische Spannung sehr unterschiedlich. Auf Bergen und in trockenen Umgebungen kann sie 1.000 Volt pro Meter erreichen, in tiefliegenden, feuchteren Regionen sinkt sie unter 50 Volt. Populationen mit extrem langer Lebenserwartung finden sich anscheinend immer in den Bergen – zum Beispiel in den Anden, im Himalaya oder dem Kaukasus.

In Gebäuden mit Metalldächern, Stahlbetonkonstruktionen oder Aluminiumisolierungen hat das elektrische Feld eine Spannung von nahezu null Volt. In einem Gleichstromfeld mit hoher Spannung erhöhen sich unser Wohlbefinden und unsere geistigen Fähigkeiten; bei niedriger Spannung werden wir leicht müde und leiden an Konzentrationsschwäche. Eine weitere Auswirkung des Gleichstromfelds ist ein mögliches Ungleichgewicht in der Ionenverteilung im Körper, wenn wir ständig Schuhe mit Gummi- oder Plastiksohlen tragen. Durch Barfußgehen, vor allem auf feuchtem oder frischem Gras, können wir unsere innere Polarität jedoch wiederherstellen.

Wenn wir geerdet sind, ziehen wir anscheinend Elektronen aus dem Boden in unseren Körper, während stockende Bioenergie, die sich in Verspannungen, Entzündungen oder Schmerz manifestieren kann, in den

Boden abgeleitet wird. Eine Erdung bewirkt daher eine positive Veränderung des elektrischen Potentials im Körper und stellt unsere Fähigkeit zur natürlichen Selbstheilung und die selbstregulierenden Mechanismen wieder her. (Eine ausführlichere Erklärung und Beweisführung – inklusive Forschungsergebnissen und klinischen Studien – zu diesem Thema finden Sie auf der Webseite des Earthing Institutes: [www.earthinginstitute.net](http://www.earthinginstitute.net).)

Am besten können wir uns erden, indem wir barfuß gehen, vor allem auf feuchtem Untergrund – ob das nun Gras, ein feuchter Boden oder ein nasser Sandstrand ist. Aber im Prinzip ist Barfußgehen auf natürlichem Boden immer von Vorteil; die positivste Wirkung hat es morgens, wenn das Gras noch nass vom Tau ist.

Wenn Sie nicht viel Gelegenheit zum Barfußgehen haben oder noch etwas zusätzlich tun wollen, dann können Sie sich erden, indem Sie Ihren Körper mittels Draht mit guter Erde verbinden – entweder während des Nachtschlafs oder bei der Computerarbeit oder zu jeder anderen passenden Gelegenheit. Die Grundlagen dazu finden Sie etwas weiter vorne in diesem Kapitel, im Abschnitt „Wie Sie Ihr Haus vor Elektrosmog schützen“. Sie können beispielsweise am Computer arbeiten und dabei die Füße auf ein Drahtgeflecht stellen, das entweder über einen Erdungsstab oder – nach vorsichtiger Montage – die Erdung in einer Steckdose geerdet ist. Während eines Gewitters sollten Sie solche Erdungen jedoch meiden.

## Lebendiges Wasser

Wasser, Erde und Nahrung sind die drei wesentlichen lebenserhaltenden Grundlagen. Aus diesem Grund sollten alle drei so sauber und lebensfördernd sein wie möglich. Neben der Reduktion von Schadstoffen können wir auch positive Maßnahmen ergreifen, um die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Wassers zu steigern.

Wasser besitzt die Fähigkeit, Bioenergie anzuziehen und zu speichern. Bioenergie oder Lebensenergie ist in allen traditionellen Kulturen bekannt, wenn auch unter unterschiedlichen Namen wie Qi, Ki, Od, Orgon oder Prana. Medien oder hochsensible Personen können sie sehen oder spüren. Wasser hat auch ein Gedächtnis und erinnert sich an schädliche oder nützliche Energien, denen es irgendwann einmal ausgesetzt war; die Ho-



möopathie beruht auf dieser Grundlage. Unser gechlortes Leitungswasser ist mit nichtbiologischen Chemikalien und negativen „Energieabdrücken“ verschmutzt; zudem enthält es keine Bioenergie und ist daher nicht nur verseucht, sondern auch „tot“.

Solcherart belastetes Wasser kann man filtern, destillieren oder mit Umkehrosmose behandeln – es wird aber tot bleiben, wenn man es nicht mit Energie anreichert, um daraus gesundheitsförderndes „lebendiges Wasser“ zu machen. Verschmutztes und totes Leitungswasser kann zu Gesundheitsschädigungen beitragen, lebendiges Wasser zählt jedoch zu den wirksamsten Heilmitteln. Im Idealfall sollte gesundes, lebendiges Wasser die folgenden Eigenschaften aufweisen:

- *Reinheit*: frei von chemischen, biologischen und Schwingungverschmutzungen
- *Mineralien*: mit Mineralstoffen angereichert
- *geringe Oberflächenspannung* dank kleinerer Kristallstrukturen
- *antioxidative Aktivität* durch negativ geladene Wasserstoffionen (negatives Redox-Potential)
- *Vibrationen*: positive, gesundheitsfördernde Schwingungen
- *Bioenergie*: stark mit Lebensenergie aufgeladen

All diese gesundheitsfördernden Eigenschaften sind in sonnenbeschiene-  
nen Gebirgsbächen von Natur aus gegeben; bis zu einem gewissen Grad sind sie auch in gutem Quell- und Meerwasser vertreten. Wasserreinheit ist am ehesten mit Hilfe im Handel erhältlicher Filter, Destillationsanlagen und Umkehrosmose zu erreichen. Die meisten dieser Methoden entfernen aber nicht nur die Schadstoffe, sondern auch wertvolle Mineralien aus dem Wasser. Nur Fluoride können sie in vielen Fällen nicht hinreichend beseitigen.

**Reinheit:** Viele Filter werden heute damit beworben, dass sie Fluoride beseitigen können. Ob das wahr ist, lässt sich aber erst anhand einer unabhängigen Analyse herausfinden. Destillation und Umkehrosmose (mit einer unbeschädigten Membran) entfernen jedoch verlässlich sämtliche Fluoride aus dem Wasser. Trinken Sie nach Möglichkeit kein Wasser, das in Plastikflaschen verkauft wird, da aus dem Plastik freigesetzte Chemikalien (wie etwa Bisphenol A) genauso gefährlich sein können wie Fluoride. Das Chlor lässt sich entfernen, indem Sie das Wasser abkochen, in einer

offenen Schale in die Sonne stellen, frische grüne Blätter oder einen Spritzer Natriumthiosulfat hinzugeben.

Die **Mineralien** in unserem Trink- und Kochwasser liefern einen beträchtlichen Teil unserer gesamten Mineralstoffversorgung – vor allem Magnesium. Wer ständig destilliertes oder mit Umkehrosmose behandeltes Wasser trinkt, kann dadurch demineralisiert werden; dasselbe gilt für Regenwasser, außer es wurde in Betonbehältern gesammelt. Reichern Sie das gereinigte Wasser daher wieder mit Mineralstoffen an, indem Sie beispielsweise Magnesiumchlorid oder kolloidale Mineralien hinzugeben.

Die **geringe Oberflächenspannung** tritt sehr häufig auf, wenn man Wasser energetisiert. Bei diesem Vorgang werden nämlich kleine, käfigartige Kristallstrukturen mit einer Breite von etwa sechs Molekülen erzeugt, weshalb energetisiertes Wasser oft auch „Mikrowasser“ genannt wird. Es enthält Mineralstoffe in energetisch angereicherter, kolloidaler Form, die in kleinen Kristallstrukturen aus Wassermolekülen stabilisiert sind und daher vom Körper leichter aufgenommen werden können.

**Antioxidative Aktivität:** Wasser mit hohem Antioxidantiengehalt lässt sich heute mit Wasserionisierern mühelos selbst herstellen – als elektrolysiertes, reduziertes Wasser. Positive geladene Ionen (z. B. Magnesium) und negativ geladener Wasserstoff sammeln sich an einer Seite, wodurch das Wasser reduzierend (antioxidativ) und basisch wird; negative Ionen wie Chlor und Fluoride wiederum erzeugen saures Oxidwasser. Ionisierer können daher bei voller Leistung dazu eingesetzt werden, Fluoride aus dem Trinkwasser zu entfernen oder ihren Anteil wenigstens zu verringern.

**Vibrationen:** Wasser erinnert sich an Schwingungen, denen es einmal ausgesetzt war – diese Erinnerung wird in Form eines Energieabdrucks gespeichert. Solche Abdrücke üben einen Einfluss auf den Menschen aus, der das Wasser trinkt oder anderweitig benutzt. Das kann auf chemische, mechanische, elektrische oder magnetische Wechselwirkungen, aber auch auf Empfindungen, Gefühle und Gedanken zurückzuführen sein. Mit einem guten Wasserfilterungs- und Energetisierungssystem lassen sich dem Wasser auch natürliche Gesteins-Eigenschwingungen in Kombination mit einer Wirbelbildung aufprägen.

In der Biodynamik wurde die Reinheit des Wassers mit Hilfe von Kristallisationsmustern bestimmt: Je reiner das Wasser, desto harmonischer ist das Kristallisationsmuster. Masaru Emoto (siehe auch: [www.adhikara.com](http://www.adhikara.com)).

com/water.html) hat in unzähligen Bildern nachgewiesen, dass sich das Kristallisationsmuster gefrierenden Wassers ändert, wenn es menschlichen Gedanken und Gefühlen ausgesetzt wird. Negative Vibrationen führen zu chaotischen oder verworrenen Kristallisationsmustern. Da unser Körper einen sehr hohen Wasseranteil enthält, wird dadurch vielleicht klarer, wie sich negative Gedanken und Gefühle auf den Gesundheitszustand auswirken.

**Bioenergie:** Energetisiertes Wasser beziehen wir aus frischem, rohem Obst und Gemüse, aus Tautropfen, bei Gewitter fallendem Regen, frischem Quell- oder Brunnenwasser sowie Wasser, das von Sonne und Mond bestrahlt wurde. Die energetische Ladung wird erhöht, wenn das in turbulenter Bewegung befindliche Wasser einer bioenergetischen Quelle – etwa von Magneten oder Kristallen – ausgesetzt wird, was zu Wirbelbildungen führt. Ein hoher Mineralstoffanteil sorgt dafür, dass diese Aufladung länger anhält. Einige Anleitungen zur Vitalisierung Ihres Wassers finden Sie im nächsten Kapitel.

## Körperliche Bewegung

Zur Erlangung und Erhaltung eines guten Gesundheitszustands ist ausreichende körperliche Bewegung unerlässlich. Tiefenatmung ist ein wichtiger Bestandteil jedes Fitnesstrainings, weil Sauerstoffmangel durch Atemlosigkeit schädliche Auswirkungen hat. Atmen Sie daher während der jeweiligen Aktivität kräftiger ein und aus als notwendig und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrer körperlichen Betätigung nur allmählich.

Sie können alle möglichen körperlichen Aktivitäten betreiben: Radfahren, Wandern, Laufen, Liegestütze, den Garten umgraben, Gewichtheben, Schwimmen und so weiter. Wenn Sie ohne gepolsterte Laufschuhe joggen, dann setzen Sie mit dem Fußballen auf und benutzen Sie Ihre Knöchel als Stoßdämpfer.

Je nachdem, was Ihr Körper benötigt und welche Vorlieben Sie haben, können Sie auch die verschiedensten Übungen machen. Zu den wichtigsten zählen Dehnungsübungen, an Händen oder Füßen hängen, die Benutzung eines Minitrampolins, Beckenkreisen, Kopfstand und Kerze, isometrische Übungen, Kopfhaut- und Gesichtsübungen (Gesichter schneiden, die Muskeln in der Kopfhaut an- und entspannen), Ausschütteln zur Lockerung des

Körpers sowie langsame und anmutige Bewegungen zu Musik oder auch in aller Stille. Yoga-Übungen eignen sich hervorragend dazu, die inneren Organe zu dehnen und zu massieren.

Sie sollten mehrmals täglich Dehnungs- und Anspannungsübungen machen, kreisen oder sich ausschütteln. Zusätzlich dazu planen Sie eine bestimmte Tageszeit oder einige Stunden pro Woche für intensiveres Training ein. Je älter Sie sind, desto wichtiger werden Dehnungsübungen. Legen Sie sich dazu auf ein großes Bett oder einen Teppich/Teppichboden und bringen Sie Ihre Gliedmaßen und Ihre Wirbelsäule in unterschiedliche Positionen, so weit Sie sie dehnen können – und dann noch ein Stück weiter. Versuchen Sie, Ihren Körper möglichst ohne geistige Führung das tun zu lassen, was er für richtig hält. Tun Sie einfach das, was sich gut anfühlt.

# Heilen mit Energien

Wie Sie Energieblockaden beseitigen und sich neu aufladen

Der Begriff „Energie“ bezeichnet in der Heilkunde physikalisch nicht messbare Kräfte, die unter anderem Lebensenergie, Bioenergie, Prana, Mana, Qi, Ki, Orgon oder Od genannt werden. Wir können diese Energie als **innerste** Aura wahrnehmen, die alle Lebewesen umgibt, oder sie als ein Gefühl der Wärme und des Kribbelns in unserem Körper spüren – vor allem, wenn diese Energie über Handauflegen oder Reiki übertragen wird. Sie ist aber auch die Energie, die unsere Sexualität befeuert und die wir während des Orgasmus am intensivsten verspüren.

Diese Energie zirkuliert durch die Akupunkturbahnen unseres Körpers und konzentriert sich am stärksten in den Chakrapunkten. Sie liegt nicht nur den meisten paranormalen oder übersinnlichen Phänomenen zugrunde, sondern ist auch das Heilmittel der Wahl in vielen Naturheilverfahren. So kann etwa die Homöopathie nur als bioenergetisches Phänomen verstanden werden. Die Schulwissenschaft akzeptiert die Bioenergie zwar bis heute nicht als Tatsache, doch viele sensible Personen erleben sie täglich.

Die Lebenskraft unseres Körpers verhält sich proportional zur Stärke und Ausgeglichenheit der Energieflüsse in unseren Chakren und Akupunkturbahnen. Die sieben Hauptchakren funktionieren wie Energieerzeuger, wohingegen die Akupunkturmeridiane als Energieverteilungssysteme und die Akupunkturpunkte als Relaisstationen dienen, wo Energie an den Endverbraucher abgegeben wird.

Unsere größten gesundheitlichen Probleme rühren von Unausgeglichenheiten und Blockaden in diesen Energieflüssen her. Das ist in etwa mit den Wasserströmen in einem Flusssystem oder dem Strom in Verteilernetzen vergleichbar. Derartige Blockaden wirken sich in erster Linie so aus, dass vor der Blockade zu viel Energie steckenbleibt, während zu wenig davon hinter das Hindernis gelangt. Im Körper führt die überschüssige Energie zu

Verspannungen, Entzündungen und Schmerz, während der Energiemangel Kraftlosigkeit verursacht.

Häufige Gründe für solche Blockaden sind körperliche und seelische Verletzungen. Körperliche Wunden, die nichts mit Seelenzuständen zu tun haben, können auch heilen, ohne Blockaden zu verursachen; sind mit der Verletzung jedoch starke negative Gefühle verbunden, dann bewirkt dies eine Verschlechterung der Energieflüsse. Das Gleiche gilt oft auch für negative Gefühle ohne körperliche Verletzungen.

Am deutlichsten erkennen wir diese Zusammenhänge bei unseren sexuellen Energien. Blockaden können entstehen, wenn unser Gefühlsleben angegriffen wird, wenn wir uns herabgesetzt, unzufrieden und enttäuscht fühlen; aber auch durch den Aufbau von Energie während sexueller Aktivitäten, die dann zum Großteil nicht freigesetzt wird. Das führt zu Muskelspannungen im Beckenbereich, die wiederum die Durchblutung und die Energieflüsse in den senkrecht verlaufenden Meridianen hemmen.

Durch dieses Phänomen werden nicht nur die häufig auftretenden gesundheitlichen Phänomene zwischen Kreuz und Knien verursacht oder wenigstens stark begünstigt, sondern es führt auch dazu, dass überschüssige Energie aus dem Gehirn nicht über Blasen-, Gallenblasen- und Magenmeridian abfließen kann. Die Folge sind Verspannungen, Schmerzen und Entzündungen im Kopf sowie in den Organen, die mit den erwähnten Meridianen zu tun haben.

Die langen abwärts führenden Meridiane liefern auch die Energie, die dann über Nieren-, Leber- und Bauchspeicheldrüsenmeridian wieder aufwärts fließt; damit werden auch diese Meridiane erheblich geschwächt – vor allem, weil im Normalfall eine starke Anspannung im Bereich der Leisten und der inneren Oberschenkelmuskulatur herrscht, an denen diese Meridiane vorbeiführen.

In diesem Stadium ist das oberste Ziel der Energietherapie daher die Auflösung solcher Energieblockaden. Energie muss frei fließen können. Durch stillstehende oder träge Energie entstehen – wie bei einem Fluss – Verfall und Krankheit.

## Lebensenergie

Ein weiterer wichtiger Teil der Energieheilung ist die Aufladung unseres physischen und psychischen Systems mit Lebensenergie. Diese Idee ist nicht so einfach zu erklären, weil in der Umgangssprache zwei ganz unterschiedliche Energien unter dem Begriff „Bioenergie“ zusammengefasst werden. Die dichtere der beiden ist die feinstoffliche Energie, die unsere innerste Aura bildet und von gräulich-blauer Farbe ist. Die weniger dichte ist die Lebensenergie, die manche medial begabte Menschen als blauen Dunst wahrnehmen, der von unserer rechten Hand aufsteigt, und als orangefarbenen Dunst von der linken Hand.

Beide Energieformen werden uns über die Sonnenstrahlung zugeführt, bei der die Lebensenergie mit der schwereren feinstofflichen oder Photonenenergie verbunden ist. Üblicherweise laden wir unsere Batterien während des Schlafs auf, wenn diese Energien ins erste und zweite Chakra strömen. (Mehr über Chakren und Bioenergie erfahren Sie in meinem Artikel „Bio-Energies“: <http://www.health-science-spirit.com/bioenergies.html>.)

Bei den meisten Menschen funktionieren aber die Chakren nicht so gut, wie sie sollten; daher müssen wir unsere nächtliche Energieaufnahme durch Nahrung unterstützen. Sämtliche Lebensmittel liefern uns über ihren Stoffwechsel feinstoffliche Energie, doch nur frische Rohkost versorgt uns dazu noch mit Lebensenergie.

Die Energie, die unsere Akupunkturmeridiane durchfließt, ist vor allem feinstoffliche Energie und wird traditionell als Qi bezeichnet; die Energie, die unseren Händen entströmt, nannte man früher Od. Der Großteil der altersbedingten Verschlechterung unseres Gesundheitszustands ist auf Blockaden im Qi-Fluss und einem Mangel an Od zurückzuführen.

### Auflösung von Energieblockaden

Die entscheidenden Methoden, Blockaden im Qi-Fluss aufzulösen, zielen auf eine Beseitigung von Muskelverspannungen sowie ein Aufweichen von Narbengewebe ab. Um Muskelverspannungen zu beseitigen, genügt es oft nicht, einen Muskel mit Hilfe von Massage oder Magnesiumchlorid zu entspannen. In vielen Fällen werden solche Verspannungen nämlich durch ein emotional begründetes Gewebegedächtnis aufrechterhalten. Erst wenn

man die Emotionen neu durchlebt, die zu dieser „Erinnerung“ geführt haben, wird es möglich sein, die Verspannung wirklich zu lösen.

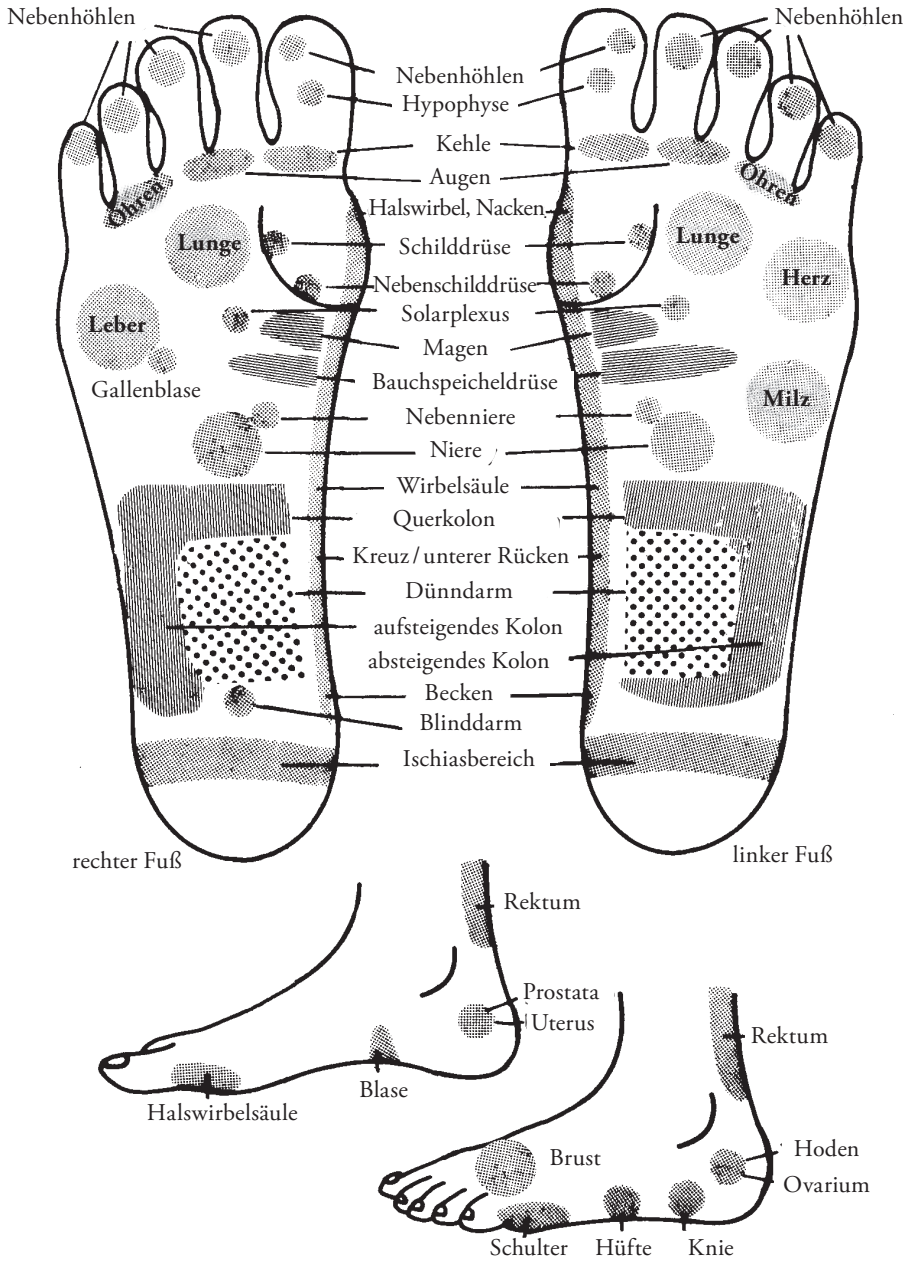
Mit einigen Heiltechniken wie muskulärer Tiefenmassage oder der Bowen-Therapie lassen sich jedoch bemerkenswerte Erfolge erzielen, weil dabei auch die Gefühlskomponente – durch Schmerz oder eine Neuordnung der Energieflüsse – freigesetzt wird. An einem Beispiel aus meiner eigenen Praxis möchte ich kurz illustrieren, wie das funktioniert:

Eine Patientin hatte schon ihr ganzes Leben lang eine große, harte Beule auf ihrer Gesäßbacke. Als ich mit den Fingern stark in das Gewächs hineindrückte, begann sie zu weinen und ließ ihren Tränen längere Zeit freien Lauf. Nach etwa zehn Minuten war die Beule verschwunden. Die Frau erzählte mir später, dass sie während der Behandlung eine Vision von sich selbst im Kindesalter gehabt habe, wie sie eine altmodisch gekleidete Frau gegen das Schienbein trat. Die Frau nahm dann einen Besenstiel und prügelte ihr damit den Hintern durch.

Die Wirkung eines starken Schmerzes zur Freisetzung eingeschlossener emotionaler Energie lässt sich erheblich steigern, wenn man sich den Unfall oder Vorfall, der zur Verletzung geführt hat, vor das geistige Auge ruft, nacherlebt und versucht, dabei das ursprüngliche Gefühl wieder zu empfinden.

Häufig kann die Intensität der Muskelverspannungen auch schwankend sein, was auf zeitweise verbesserte Energieflüsse in nur zum Teil blockierten Meridianen zurückzuführen ist. Möglicherweise sind daran Belastungen des Magens, der Leber oder der Gallenblase nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel oder emotionaler Stress schuld. In diesem Fall spannen sich die Muskeln, durch die die betroffenen Meridiane verlaufen, an oder verkrampfen sich, was Schmerzen verursacht. Häufig betrifft dieses Phänomen Muskeln, die entlang der Wirbelsäule verlaufen, wobei sich der Schmerz dann bis in die Beine fortsetzen kann. Dagegen hilft es sehr gut, einen starken Druck auf das Zentrum der betroffenen Muskeln auszuüben.





Schematische Darstellung der wichtigsten Fußreflexzonen

**Reflexzonenmassage** ist ganz einfach und überraschend wirksam. Man muss dazu nur auf wunde Punkte an den Fußsohlen Druck ausüben. Die mit der Leber verbundene Zone befindet sich zwischen der Mitte und der oberen Außenseite des rechten Fußes; die für die Bauchspeicheldrüse am Rist beider Füße knapp oberhalb der Mitte; die für die Nieren fast genau in der Mitte beider Fußsohlen; die für die Augen an der Wurzel der zweiten und dritten Zehe beider Füße. In den Händen gibt es ähnliche Reflexzonen.

Sie können Ihre Sohlen gegen einen Felsen, einen Stein, einen Golfball, die Ecken eines Tisches oder anderen Möbelstücks drücken, aber auch mit dem Daumen, den Fingerknöcheln oder dem stumpfen Ende eines Steins, eines Kugelschreibers oder eines Bleistifts dagegendrücken. Drücken Sie jeweils mehrere Minuten gegen eine der Zonen und wiederholen Sie die Behandlung öfter – oder suchen Sie sich jemanden, der gern auf ihre Fußsohlen drückt.

Sehr effektiv ist auch eine **transdermale Magnesiumtherapie**. Dazu nehmen Sie in Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid und baden die betroffenen Stellen entweder länger in dieser Lösung oder Sie machen Umschläge. Sie können die schmerzende Stelle auch mit der Flüssigkeit einreiben; dazu mischen Sie die Lösung am besten mit DMSO, damit sie besser vom Körper aufgenommen wird.

Eine Schmerzlinderung lässt sich auch mit Hilfe des **südweisenden Pols** eines starken Magneten oder eines Magnetspulsers erreichen. (Siehe dazu auch meine Aufsätze „Magnet Therapy“: <http://www.health-science-spirit.com/magnet.html> sowie „Electronic Zapper & Magnetic Pulser“: <http://www.health-science-spirit.com/electromag.html>). Auch die relativ sichere und einfach anzuwendende Methode der Ohrakupunktur kann hilfreich sein. (Siehe dazu meinen Beitrag „Ear Acupuncture“: <http://www.health-science-spirit.com/earacupuncture.html>) Zu guter Letzt ist auch noch eine von Wilhelm Reich ersonnene Methode zu empfehlen, bei der überschüssige Energie über ein Metallrohr in einen Eimer Wasser abgeleitet wird. (Siehe dazu meinen Artikel „Bio-Energies“: <http://www.health-science-spirit.com/bioenergies.html>.)

## Meridiane nachfahren

Eine direktere Methode, den Energiefluss zu verbessern, besteht darin, die Meridiane nachzufahren – mit den Fingern, Magneten, Kristallen oder mittels geführter Visualisierungstechniken. In meinem Aufsatz „Acupressure & Meridian Therapy“ (<http://www.health-science-spirit.com/meridians.html>) finden Sie Diagramme der Meridiane sowie Beschreibungen der Körperregionen, die mit den einzelnen Meridianen zusammenhängen.

Da Finger, Magnete und Kristalle Energie abstrahlen, können Sie die Haut beim Nachfahren der Meridiane direkt berühren oder aber auch in einer Entfernung von fünf bis zehn Zentimetern bleiben. Bewegen Sie sich langsam. Sie müssen dem Verlauf des zu behandelnden Meridians nicht genau folgen; meistens genügt die ungefähre Richtung.

Wenn Sie die Finger einsetzen, sollten Ihre Hände sich warm und energiegeladen anfühlen. Schütteln Sie sie vor der Behandlung eventuell etwas aus oder tauchen Sie sie in warmes Wasser. Um blockierte Energien freizusetzen, sollte der [südweisende Pol](#) eines Magneten auf die Haut gerichtet sein.

Zur Illustrierung wieder ein kurzes Beispiel aus meiner Praxis: Eine Patientin litt nach einer Gebärmutterentfernung mit Operationsnarbe am Bauch chronisch unter starken Schmerzen. Ich fuhr den Konzeptionsgefäßmeridian mehrmals mit den Fingern nach, vom Schambein bis zum Kinn, wobei ich abwechselnd meine Finger und den Südpol eines Magneten verwendete. Nach etwa zehn Minuten war der Schmerz verschwunden; seither geht es der Frau gut. Hätte sie in einer solchen Situation Schmerzmittel eingesetzt, dann wäre der Energiefluss durch den Meridian wahrscheinlich teilweise blockiert geblieben und hätte später andere Beschwerden verursacht.

Eine weitere gute Methode ist geistiges Nachfahren – also mit dem Bewusstsein den Meridianen folgen und dabei versuchen, Energie in Bewegung zu spüren. Letzteres drückt sich als Wärme oder kribbelndes Gefühl aus, kann sich aber auch anfühlen wie kleine platzende Bläschen.

Experimentieren Sie auch mit Ihrer Atmung: Wenn die Bewegung nach oben oder in Richtung Kopf geht, dann stellen Sie sich vor, dass Sie die Energie mit einem tiefen, langsamen Atemzug hochziehen; bei kurzen Meridianen gleich auf einmal vom Anfang bis zum Ende und bei langen auf den passenden Abschnitten. Geht die Bewegung nach unten oder in Richtung Füße, dann bewegen Sie die Energie durch langgezogenes, lang-

sames Ausatmen. Auf diese Art werden Sie es vielleicht auch leichter finden, die Energie als Wärme oder Kribbeln wahrzunehmen.

Eine hervorragende Übung bei allen Beschwerden besteht darin, einmal oder mehrmals den gesamten Ablauf der Energieflüsse in allen Meridianen in der richtigen oder natürlichen Reihenfolge durchzugehen. Die Chinesen haben festgestellt, dass sich der stärkste Energiefluss einmal täglich ordnungsgemäß durch alle Hauptmeridiane bewegt. (Mehr dazu in meinem Artikel „Acupressure & Meridian Therapy“: <http://www.health-science-spirit.com/meridians.html>.)

## Sexuelle Energie

Unsere Sexualität hat nicht nur mit dem Chakra zu tun, in dem das Od hauptsächlich verarbeitet wird, sondern auch mit unseren stärksten Emotionen. Wenn dabei etwas schiefgeht (was den meisten immer wieder passiert), ist dies eine sehr starke Kombination. Am Beginn dieses Kapitels habe ich bereits einige häufige Ursachen für blockierte sexuelle Energien erwähnt.

Im Folgenden möchte ich einen kurzen Überblick darüber geben, wie die „normale“ Sexualität oft zu Energieblockaden beiträgt – und wie eine alternative Sexualität diese Blockaden auflösen kann.

Der Schlüssel zum besseren Verständnis dieser Dinge liegt in den Hormonen Dopamin und Oxytocin. Emotionale Erregung, ob sie nun von einem waghalsigen Abenteuer, Glücksspiel, einer Heroinspritze oder einem Orgasmus hervorgerufen wird, ist in erster Linie auf eine starke Dopaminausschüttung zurückzuführen. Danach brauchen wir möglicherweise einige Tage oder sogar länger, um uns in hormoneller und emotionaler Hinsicht davon zu erholen. Wenn man die Dopamin-Anregung vor dem Ende der Erholungsphase mehrmals wiederholt, führt das zu Süchten und einer immer größeren Hormonschwäche.

Oxytocin ist das für soziale Interaktion und Bindungsgefühle zuständige Hormon – anfangs zwischen Mutter und Säugling, später aber auch zwischen Sexualpartnern. Wenn Oxytocin richtig wirken soll, ist ein ruhiges, angenehmes Zusammensein erforderlich, am besten mit Hautkontakt. Die Brüste und die Gebärmutter reagieren besonders sensibel auf Oxytocin, weil

das Hormon die Wehen einleitet und nach der Geburt den Milchausschuss bewirkt. Auch für die Prostata ist Oxytocin wichtig. Eigentlich finden sich in den meisten Gewebearten und sogar in Tumoren Oxytocinrezeptoren, die das Wachstum der Gewebe steuern. Es wurde nachgewiesen, dass Oxytocin das Wachstum von Krebszellen – vor allem bei Brust-, Gebärmutter- und Knochenkrebs sowie Gehirntumoren – hemmt.

Es gibt aber auch noch einen dritten Faktor in diesem Zusammenhang: den Austausch von männlicher und weiblicher Energie. Wenn wir eine starke Sexualität haben, dann erzeugen wir einen Überschuss an sexueller Energie, der sich in einer zunehmenden Spannung in den Muskeln und im Gehirn manifestiert. Bei Jungfrauen kann sich ein Teil dieser Energien in „Poltergeist“-Phänomenen ausdrücken, bei anderen sensiblen Frauen kommt es möglicherweise zu „hysterischen“ Episoden oder dazu, dass sie die Spannung durch Rasierklingschnitte oder Nadelstiche in die Haut lösen wollen. Männer versuchen, dasselbe Ziel zu erreichen, indem sie risikoreiche Aktivitäten ausüben, zunehmend gewalttätiger werden oder mittels häufiger Ejakulationen Entspannung finden wollen.

Alle diese Methoden funktionieren jedoch nicht besonders gut. Entgegen der landläufigen Auffassung trägt häufige sexuelle Aktivität nicht zu einer Abnahme der sexuellen Spannung, sondern im Gegenteil zu einer Zunahme bei, weil sie die Dopaminausschüttung stimuliert – ebenso wie wiederholter Heroinkonsum oder Glücksspiel. Die Linderung erfolgt dann nicht etwa durch Entspannung, sondern durch eine verminderte Vitalität. (Einen guten Überblick über diesen Themenkreis liefert meine sechsteilige Artikelserie „Sexuelle Energie für Gesundheit und Heilung“: <http://www.health-science-spirit.com/de.sexenergie.htm>.)

Die wahre Lösung dieses Problems liegt in der Oxytocinausschüttung. Beim Hautkontakt mit einem Partner des anderen Geschlechts in einer harmonischen Umgebung wird nicht nur Oxytocin produziert, sondern es kommt auch zu einem Ausgleich der sexuellen Energien beider Partner. Üblicherweise dauert ein vollständiger Energieaustausch etwa 30 Minuten. Ich habe keine Ahnung, ob (und wie) dies bei homosexuellen Paaren funktioniert.

Im Regelfall ist es also so, dass jede sexuelle Aktivität, bei der Dopamin ausgeschüttet wird, die Spannung erhöht und somit Energieblockaden verstärkt, während Aktivitäten mit Oxytocin-Ausschüttung die Spannung

vermindern und zum Auflösen der Energieblockaden beitragen. Zwischen reinen Dopamin- und Oxytocin-Aktivitäten gibt es natürlich noch eine ganze Reihe anderer sexueller Aktivitäten; dazu kommen noch solche, bei denen beide Hormone produziert werden.

Die hauptsächliche, auf Dopaminausschüttung beruhende Aktivität beginnt bereits beim Vorspiel, durch das Dopamin freigesetzt und damit sexuelle Lust und Erregung gesteigert werden sollen. Der darauffolgende Hautkontakt ist zumeist relativ kurz und eher wenig auf eine Harmonisierung der Gefühle ausgerichtet, durch die Oxytocin ausgeschüttet und die sexuellen Energien ausgeglichen werden könnten.

Die wichtigste auf Oxytocinausschüttung basierende Methode wird in den gnostischen Evangelien als die geheime Lehre Jesus über die heilige Sexualität beschrieben und war im frühen Christentum weitverbreitet. (Siehe dazu auch meinen Artikel „The Saint and his Virgin“: <http://www.health-science-spirit.com/saint.html>“). Sie besteht aus einer langen, ruhigen Umarmung ohne direkten sexuellen Kontakt. Die dabei ausgetauschte Energie wurde – unter Beihilfe geführter Visualisierungstechniken – zur Aktivierung des Chakrensystems eingesetzt.

Zwischen diesen zwei Extremen liegen mehrere andere Methoden, die verschiedene Ansätze zu einem Ausgleich zwischen Dopamin und Oxytocin bereitstellen. Am bekanntesten ist die tantrische Sexualität. Manche der unter diesem Begriff zusammengefassten Verfahren und Rituale zielen darauf ab, die Orgasmusenergie zur Aktivierung der Chakren zu verwenden, andere wiederum sollen – vor allem in moderner Zeit – einfach nur das sexuelle Erleben verbessern.

Für die Energiearbeit geeigneter ist Karezza, die sich auf tiefere Gefühle und das Empfinden einer kompletten Vereinigung mit dem Partner konzentriert. Sexuelle Erregung und Orgasmen werden dabei vermieden oder auf ein Minimum reduziert. Liebkosungen und langsame, kontrollierte Bewegungen beim Geschlechtsverkehr erzeugen einen steten Energiefluss, der bewusst in ein Gefühl der Harmonie, Freude und Liebe umgewandelt werden kann. Somit zielt diese Methode voll und ganz darauf ab, Oxytocin zu produzieren und unsere Energien in einen harmonischen Einklang zu bringen. (Siehe dazu auch Marnia Robinsons Buch „Das Gift an Amors Pfeil“: [http://www.reuniting.info/CPA/amors\\_vergifteter\\_pfeil](http://www.reuniting.info/CPA/amors_vergifteter_pfeil).)

Zu guter Letzt gibt es noch eine als „Sex Perfection“ bezeichnete Methode, die Energieaustausch und Orgasmus harmonisch miteinander vereint. Dabei wird die erste halbe Stunde in einer engen Umarmung zugebracht, bei der es zwar einen sexuellen Kontakt gibt, der aber eindeutig nicht zu sexueller Reizung und Erregung führen soll. Danach darf es zu sexueller Aktivität inklusive Orgasmus kommen, der eine weitere lange Phase des Beieinanderliegens in friedlicher Harmonie folgt. Auf diese Art wird die Dopaminausschüttung in längere Phasen der Oxytocinproduktion eingebettet, was zu vollständiger sexueller Befriedigung und einer harmonischen Beziehung führt.

Zwar sind sämtliche Methoden zum Auflösen von Energieblockaden gut und zur Steigerung unserer Lebensenergie geeignet, doch gilt dies besonders für die Heilarbeit mit sexueller Energie. Wenn wir im fortschreitenden Alter unsere sexuelle Energie abnehmen lassen, dann nimmt damit automatisch auch unsere Vitalität ab, weil beide Faktoren auf einem gesunden zweiten Chakra beruhen. Bei einer Abnahme der sexuellen Energie werden auch weniger Sexualhormone ausgeschüttet und damit deren verjüngende Wirkung auf viele Körperfunktionen reduziert. (Ich habe zu diesem Thema und der Bedeutung der sexuellen Energie für den Aufbau unserer Energiekörper noch einiges mehr geschrieben – siehe meinen Aufsatz „Sexuelle Energie für Gesundheit und Heilung“: <http://www.health-science-spirit.com/de.sexenergie.htm>.)

## Aufladen mit Lebensenergie

Den Großteil unserer Lebensenergie beziehen wir aus erholsamem Schlaf, dem Einatmen guter Luft und der Ernährung mit frischer Rohkost. Steigern können wir unsere Lebensenergie noch durch die Zufuhr von Sonnenenergie, mit Verwirbelungsgeräten und durch Chakraatmung.

Gemeinhin verwendet man Wasser zum Auffangen von Sonnenenergie. Je höher der Mineralstoffanteil des Wassers ist, desto länger kann es die aufgeladene Energie speichern. Meerwasser ist ein gutes Beispiel für ein derart hochaufgeladenes natürliches Wasser. Man kann aber auch Trinkwasser aufladen, indem man es in einem breiten, niedrigen Glas oder einer Keramikschüssel der Sonnenstrahlung aussetzt. Die Aufladezeit kann mehrere

Minuten bis Stunden betragen. Mineralstoffarmem Wasser können Sie auch Magnesiumchlorid oder normales Salz zusetzen. Auf ähnliche Weise lassen sich auch Lebensmittel mit Sonnenenergie anreichern – vor allem Obst, das im Kühlschrank war, oder gekochte Nahrung kurz vor dem Essen.

Die Sumerer hatten vor etwa 6.000 Jahren ein raffiniertes System zur Wiederaufladung ihrer Körperbatterien. Jedes Haus war bei ihnen mit einer gefliesten Wanne im Freien ausgestattet, in der sich eine flache Einbuchtung von der Größe eines menschlichen Körpers befand. Diese Einbuchtung wurde ca. 10 Zentimeter hoch mit Wasser gefüllt, das nach dem Hineinlegen einer Person ungefähr 15 Zentimeter hoch stand. Jeweils am Spätnachmittag war das Wasser voll aufgeladen und die Menschen legten sich hinein, um die Energie in sich aufzunehmen.

Wenn Sie in einer Gegend leben, wo die Sonne nicht warm genug ist, dann können Sie Wasser auch mittels Vortex-Energie (= Wirbelenergie) aufladen. Bekannte Beispiele für diese Art Energie sind Magnete und Kristalle, aber auch Pyramiden und Kegel. Sie können zum Beispiel Wasser von der Seite in einen Plastiktrichter rinnen lassen und beobachten, wie sich ein Wirbel bildet. Wenn Sie dazu einen starken Magneten mit der Südpolseite an der Auslassöffnung des Trichters befestigen oder dafür sorgen, dass das Wasser zwischen entgegengesetzten magnetischen Polen fließt, steigern Sie die Energieaufladung noch. Nach demselben Prinzip können Sie übrigens auch andere Flüssigkeiten wie länger gelagerte oder im Laden gekaufte Säfte aufladen.

Sollte die Sonne länger nicht scheinen, dann können Sie auch gekochte Nahrungsmittel für einige Zeit zwischen entgegengesetzte Magnetpole legen. Wenn Sie einen Mixer verwenden, halten oder befestigen Sie Magnete mit entgegengesetzten Ladungen an die/den gegenüberliegenden Seiten. Haben Sie aber bereits gelernt, die Energie direkt aus Ihren Händen strömen zu lassen, dann können Sie Lebensmittel oder Wasser auch auf diese Art aufladen.

Wenn man Wasser erst in eine Richtung umrührt, bis sich ein Wirbel (Strudel) bildet, und dann sofort in die andere Richtung rührt, fördert das die Speicherung der Vortex-Energie. Diese Methode wurde ursprünglich von Rudolf Steiner erdacht und später in der biodynamischen Landwirtschaft angewendet. Sie können aber auch Strömungsformen verwenden,



durch die das Wasser in Spiralen mehrere Etagen abwärts strömt – oder eine Kupferspirale, durch die das Wasser hindurchfließt.

Befassen Sie sich auch mit Orgonit – einer Mischung aus etwa gleich vielen Teilen Metallpartikeln und Harz – sowie Orgonakkumulatoren. (Siehe dazu die Website des Wilhelm Reich Orgoninstituts Deutschland: <http://www.orgoninstitut.de>.)

## Chakraatmung

Es ist der Gesundheit äußerst zuträglich, wenn man in einer Umgebung lebt, wo die Lebensenergie hoch ist. Doch wir können diese Energie nur in ausreichendem Maße nutzen, wenn wir Vorrichtungen in unserem Körper haben, die sie einfangen und dem richtigen Zweck zuführen können. Diese Vorrichtungen sind die Chakren. So wie wir unsere Muskeln mittels Krafttraining stärken können, lässt sich auch unser Chakrensystem verbessern – durch eine Kombination aus Atem- und geführten Visualisierungstechniken.

Um das Prinzip des Sammelns und Speicherns von Atemenergie oder Prana aus der Luft besser zu begreifen, müssen Sie sich nur einmal vorstellen, dass die eingeatmete Luft aus zwei Teilen besteht: den physisch vorhandenen Luftmolekülen und der energetischen Komponente Prana. Beim Einatmen trennen die Lungen automatisch die Luftmoleküle vom Prana. Man atmet dann nur mehr die „leere“ Luft aus, während das Prana dorthin fließt, wohin man es mit bewusster Aufmerksamkeit leitet. Der menschliche Körper kann den Bauch mit seinem hohen Wasser- und Fettanteil als Vorratsbehälter für überschüssiges Prana einsetzen.

Um den Bauch energetisch aufzuladen, stellen Sie sich vor und spüren Sie, wie das Prana beim tiefen Einatmen direkt in den Bauch fließt. Beim tiefen und langsamen Ausatmen visualisieren Sie dann, dass Sie das Prana nach unten drücken, sodass es im Unterbauch komprimiert wird. Mit jedem Atemzug sammelt sich mehr komprimiertes Prana an, bis der Bauch sich ausreichend energetisch aufgeladen anfühlt – was entweder durch Wärme, ein Kribbeln, gesteigerten Druck oder einen anderen Sinneseindruck spürbar ist. Sie können sich aber auch vorstellen, dass sich das Prana zusammenrollt und in Form einer Spirale im Bauch absetzt.

Wollen Sie Ihre Chakren energetisieren, dann stellen Sie sich vor, dass sie im selben Rhythmus pulsieren wie Ihre langsame und tiefe Atmung. Wir besitzen sieben Hauptchakren: das unterste beim Kreuzbein, das zweite oberhalb des Schambeins, das dritte beim Solarplexus, das vierte ist das Herzchakra, gefolgt vom Kehlchakra, dem Stirnchakra und dem letzten – dem Kronenchakra – an der Kopfoberseite.

Arbeiten Sie reihum mit jedem Chakra. Bei den Chakren Nummer zwei bis sechs stellen Sie sich vor, dass der eingeatmete Pranaatem am Rücken in Ihren Körper eindringt und durch einen sich vertiefenden Wirbel, der das Prana nach innen zieht, in das jeweilige Chakra befördert wird. Beim Ausatmen wird der Energiewirbel dann flacher und dehnt sich wieder aus, wobei der Pranaatem von der Vorderseite des Chakras ausströmt. Gleichzeitig ordnen Sie jedem Chakra das dazu passende Gefühl zu und konzentrieren sich darauf. Beim zweiten Chakra verspüren Sie Vitalität, beim dritten emotionale Befriedigung, beim vierten bedingungslose Liebe, beim fünften Kraft und beim sechsten Freude.

Bei der Arbeit an den Chakren Nummer eins und sieben stellen Sie sich vor, wie die Atemenergie am unteren Ende der Wirbelsäule in Ihren Körper eindringt und ihn an der Kopfoberseite wieder verlässt. Beim Ausatmen ist der Energiefluss umgekehrt: Die Energie betritt den Körper an der Kopfoberseite und strömt beim Ende der Wirbelsäule aus. Auch andere Visualisierungen sind möglich. Versuchen Sie, die Ihre Wirbelsäule auf- und abwärts strömende Energie als Wärme, Kribbeln oder Sprudeln zu spüren. (Über weitere Möglichkeiten informiert Sie mein Artikel „Bio-Energies“: <http://www.health-science-spirit.com/bioenergies.html>.)

Das **Beaming** („Abstrahlen“) ist eine hervorragende kooperative Methode zum Aktivieren der Chakren und einer Besserung des allgemeinen Gesundheitszustands. Es lässt sich allein durchführen, ist in der Gruppe aber wesentlich wirksamer. Bitten Sie Ihre spirituelle Führung dabei um Energie und stellen Sie sich dann vor, wie ein weißes geistiges Licht an der Oberseite Ihres Kopfes in den Körper eindringt und dann die Arme hinunterströmt. Die Hände halten Sie am besten 15 bis 30 Zentimeter vom Körper entfernt, wobei die Handflächen dem Chakra oder dem zu heilenden Organ zugewandt sind. Strahlen Sie anfangs 10 bis 20 Minuten lang Energie ab; wenn Sie in diesem Bereich erfahrener geworden sind, auch länger. Setzen Sie die Behandlung dann an einer anderen Körperstelle

fort. Je weiter die Handflächen von Ihrem Körper entfernt sind, desto tiefer dringt die abgestrahlte Lichtenergie ein – und umgekehrt. (Mehr darüber erfahren Sie in meinem Artikel „Energy Healing“: <http://www.health-science-spirit.com/energyhealing.html>.)

# Bewusstseinsänderung

Wie Sie negative Überzeugungen und Gefühle durch positive ersetzen

Sie können Ihren Verstand beziehungsweise Ihr Bewusstsein dazu benutzen, ihren imaginierten Idealzustand zu erreichen. Unser Innenleben setzt sich aus Gedanken, Gefühlen, Einstellungen, Überzeugungen und **Emotionen** zusammen – diese Faktoren bestimmen, ob wir gesund oder krank, glücklich oder unglücklich sind. Sie wirken sich direkt auf unseren Körper aus, indem sie unseren inneren Bauplan beibehalten oder verändern sowie den Fluss der Bioenergie und die Drüsenaktivität steuern, blockieren oder verstärken. Sie haben aber auch einen indirekten Einfluss, weil sie bestimmen, welche Nahrungsmittel wir zu uns nehmen, welche Umweltfaktoren wir uns aussuchen, welche Art Wissen wir anhäufen und wie wir es nutzen. Um unseren Allgemeinzustand zu verbessern, sei es in sozialer, geistiger oder emotionaler Hinsicht oder im Hinblick auf unsere Gesundheit, müssen wir zuerst unser Innenleben verändern. Einige Maßnahmen, die Sie dazu ergreifen können, sind die folgenden:

- Erforschen Sie Ihren derzeitigen Zustand; halten Sie auf einer Liste fest, was Ihnen daran nicht gefällt und wie Sie stattdessen lieber wären. Setzen Sie Prioritäten und beginnen Sie mit der Veränderungsarbeit.
- Ihr Körper tut sein Bestes, um die Erwartungen Ihres Geistes zu erfüllen. Bleiben Sie daher in Ihren Erwartungen zur Änderung Ihres Bewusstseins schlüssig und konsistent.
- Wenden Sie Methoden zur Bewusstseinskontrolle an, um Ihr Unterbewusstsein neu zu programmieren.
- Eignen Sie sich eine ganzheitliche oder spirituelle Lebensphilosophie an.

Zum Erreichen dieser Ziele gibt es besondere Techniken. Wenn Sie Ihre emotionalen und seelischen Probleme aber mittels Bewusstseinskontrolle bewältigen wollen, sollten Sie gleichzeitig darauf achten, Ihre Ernährung

zu verbessern: Bekämpfen Sie eine eventuelle Candida-Überbesiedelung, bringen Sie Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle, meiden Sie Allergene und nehmen Sie die für Sie geeigneten Nahrungsergänzungen ein. So können Sie den ernährungsbedingten Anteil Ihrer seelischen Probleme – wie Angstzustände, Depression, Bewusstseinstrübungen, Reizbarkeit oder Wutanfälle – leichter in den Griff kriegen und bei den restlichen, tiefer sitzenden Problemen bessere Erfolge erzielen.

Zu den Techniken, mit denen sich der seelische und emotionale Zustand verbessern lässt, gehören das Zu- und Herauslassen unterdrückter Gefühle, Gebet und Meditation sowie autosuggestive Methoden wie Entspannung, Affirmationen, Visualisierung und geführte **Imagination**.

**Tiefe Entspannung** ist unerlässlich, wenn Sie mit Ihrem inneren Selbst in Kontakt treten wollen. Experimentieren Sie daher mit den folgenden Entspannungstechniken:

- Sitzen oder liegen Sie bequem und schließen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren rechten Fuß. Spüren Sie, wie er warm und schwer wird. Gehen Sie dann auf den linken Fuß über, dann die rechte Wade, die linke Wade und so weiter, ein Körperteil nach dem anderen Richtung Kopf. Beziehen Sie auch Kinn, Kiefer, Augen, Hinterkopf und Kopfoberseite in die Entspannungsübung ein.
- Stellen Sie sich vor, Sie wären in einem völlig roten Zimmer im obersten Stockwerk eines Hochhauses. Steigen Sie dort in einen Aufzug. Fühlen Sie, wie der Lift abwärtsfährt – zuerst in ein orangefarbenes Zimmer, dann in ein gelbes, ein grünes, ein blaues, ein indigofarbenes und schließlich ein violettes.
- Malen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge aus, wie Sie einen schmalen Pfad durch die Wildnis gehen, bis Sie am Fuße eines Wasserfalls ankommen. Spüren Sie den Frieden dieses Ortes.
- Treiben Sie mit jedem tiefen Ausatmen tiefer und tiefer in einen langen Tunnel hinein – oder stellen Sie sich vor, wie Sie zum Grund des Meeres absteigen.
- Zählen Sie langsam rückwärts, von 50 bis 1. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jeder Zahl tiefer sinken.
- Atmen Sie langsam und rhythmisch. Zählen Sie beim Einatmen bis acht, halten Sie den Atem an und zählen Sie bis zwei, zählen Sie dann beim

Ausatmen wieder bis acht, halten Sie wieder bis zwei die Luft an und so weiter. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Ihr Atem ruhig ein- und ausströmt. Oder achten Sie nur auf Ihr langsames Ein- und Ausatmen, ohne dabei zu zählen.

## Affirmationen

Gehen Sie die Liste Ihrer zu ändernden Überzeugungen durch und wählen Sie eine davon aus, die Ihnen momentan wichtig erscheint. Dann erarbeiten Sie einen kurzen Satz, der Ihr Ziel beschreibt. Wenn Sie beispielsweise unter Atembeschwerden leiden, könnte der Satz lauten: „Mein Atem fließt jederzeit leicht und mühelos.“ Schreiben Sie diesen Satz mehrmals nieder und lesen Sie ihn sich danach öfters vor. Machen Sie diese Übung mehrmals täglich. Versuchen Sie jedes Mal, wenn Sie die Aussage treffen, dabei ihren Atem leicht und mühelos fließen zu spüren.

Émile Coué, der Begründer der Autosuggestionstherapie, arbeitete sehr häufig mit der folgenden Affirmation: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ Vielleicht fallen Ihnen der Rhythmus und der poetische Klang dieser Anregung auf. Diese Aspekte bewirken, dass auch die rechte Gehirnhälfte – die nach künstlerischer Stimulation verlangt – eine verbale Anregung aufnehmen kann, die sie andernfalls ignorieren würde. Die rechte Gehirnhälfte ist eng mit dem Unterbewusstsein verbunden. Sie könnten also auch einen Satz wie „Alle meine Tage sind voller Liebe und Freude“ aussprechen.

## Geführte Visualisierung

Für viele Probleme ist geführte Visualisierung die wirkungsvollste Autosuggestionstechnik. Die Visualisierung oder bildliche Vorstellung eines Ziels sind sehr nützliche Formen der geführten Visualisierung. Bringen Sie sich dazu in einen Zustand tiefer Entspannung, malen Sie sich Ihr Ziel oder die gewünschte Lösung Ihres Problems aus und halten Sie dieses Bild dann so lange und anschaulich wie möglich vor Ihrem geistigen Auge, während Sie gleichzeitig versuchen, es auch zu fühlen.

Durch das Visualisieren einer Lösung entsteht ihre Form, die wie ein Foto oder eine Filmszene aussehen kann. Konzentrieren Sie dann Ihre Atmung und Ihre positiven Gefühle darauf, diese Form mit der Energie aufzufüllen, die zur Manifestation der gewünschten Umstände nötig ist.

Als Alternative dazu können Sie mit einer als „geführte Träumerei“ bekannten Methode auch einen seelischen Film abdrehen. Auch wenn Sie nicht gerade eine Filmszene produzieren, ist es immer ratsamer, sich nicht mit einem Standbild zu begnügen, sondern dieses Bild auf irgendeine Art dynamisch zu gestalten, indem man es entweder seine Farbe ändern und in verschiedenen Farben fluktuieren lässt, die Größe ändert, die damit verbundenen Gefühle in ihrer Stärke variiert oder es mit Atem durchströmt.

Stellen Sie sich verschiedene Szenen vor, die im Endeffekt alle zur gewünschten Lösung führen. Sehen Sie sich selbst so, wie Sie sein wollen. Benutzen Sie Ihre Phantasie dazu, ein geistiges Bild zu erschaffen, das zu Ihrer Problemstellung passt. Dann sind dem, was Sie mit dieser Methode erreichen können, keine Grenzen gesetzt.

### Emotional Freedom Techniques (EFT)

Mit EFT [dt.: Techniken der Emotionalen Freiheit] können Sie die schädlichen Auswirkungen negativer Emotionen und Erinnerungen überwinden. Die Therapie baut auf folgendem Grundprinzip auf: „Die Ursache aller negativen Emotionen ist eine Störung des Energiesystems im Körper.“ Mit Hilfe von EFT lassen sich manche Probleme – wie Höhenangst, Lampenfieber, Angst vor Schlangen oder Spinnen – binnen weniger Minuten bewältigen.

Wählen Sie ein seelisches Problem oder eine Erinnerung aus, die nach wie vor eine negative Emotion hervorruft. Wenden Sie dann diese Formel an: „Obwohl ich an ... leide, liebe und akzeptiere ich mich vollkommen.“

Klopfen Sie immer, wenn Sie diese Affirmation aussprechen, je siebenmal auf einen der folgenden Akupunkturpunkte (oder auf die zwei unten angeführten symmetrischen Punkte). Das Klopfen sollte mit Entschiedenheit erfolgen; verwenden Sie dabei die Spitzen Ihrer leicht gekrümmten Zeige- und Mittelfinger auf der jeweiligen Körperseite:

- am Kopfhöhepunkt
- an den inneren Enden der Augenbrauen

- auf den knöchernen Bogen an der Augenaußenseite
- auf den Knochen unterhalb der Augen
- auf die Stelle unterhalb der Nase und oberhalb der Oberlippe
- in die Mitte zwischen Kinnspitze und Unterlippe
- auf die Stelle, wo Brustbein, Schlüsselbein und oberste Rippe aufeinandertreffen
- auf die Körperseite in Höhe der Brustwarzen beziehungsweise des BH-Trägerbands
- auf die Innenseite der Handgelenke

Haben Sie zum Beispiel eine Krebsdiagnose erhalten, dann könnten Sie sagen: „Obwohl ich an Krebsangst leide, liebe und akzeptiere ich mich vollkommen.“ Sprechen Sie diese Affirmation laut aus, während Sie auf die genannten Punkte klopfen. Nach einer gewissen Zeit können Sie auch eine kürzere Affirmation wählen, sie nur im Kopf wiederholen oder als inneren Film ablaufen lassen. Sie müssen das Problem so genau wie möglich bezeichnen, wenn die Therapie wirksam sein soll. Ihre Krebsangst kann beispielsweise aus Angst vor dem Sterben oder Angst vor Schmerz und Leid oder der Angst, Ihre Familie allein zurücklassen zu müssen, herrühren. Jeden dieser unterschiedlichen Aspekte sollten Sie daher separat behandeln.

Bewerten Sie am Beginn der Behandlung und dann wieder nach einer Reihe von Klopfübungen die emotionale Intensität der belastenden Erinnerung oder der Angst auf einer Skala von 1 bis 10 (indem Sie sich die jeweilige Situation vorstellen). Hat die emotionale Intensität zwar abgenommen, ist aber noch nicht ganz auf null, dann wiederholen Sie die Behandlung mit einer entsprechend angepassten Affirmation.

Bei manchen Problemen, vor allem Süchten und körperlichen Beschwerden, sollten Sie die Behandlung mehrmals täglich über längere Zeit hinweg anwenden. (Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Website „Alles über EFT in deutscher Sprache“: <http://www.eft-info.com/eft--der-schlussel-zur-seele/index.php>.)

## Gebet



Im wesentlichen geht es beim Gebet darum, dass man um Beistand bittet, sich bedankt oder sich selbst zum Dienst anbietet; bei der Meditation lauscht man jedoch nach Antworten. Das wirksamste formale Gebet ist eine Danksagung für die Erfüllung eines Wunsches – da man weiß, dass diese sich auf spiritueller Ebene bereits zu manifestieren begonnen hat und zur rechten Zeit auch in der Realität in Erscheinung treten wird. Im Folgenden sind die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Gebet angeführt:

1. Denken Sie darüber nach, was Sie sagen wollen und wie Sie es sagen wollen.
2. Entspannen Sie sich oder treten Sie in einen meditativen Zustand ein.
3. Bringen Sie sich in die Lage, eine Gefühlsäußerung von sich zu geben.
4. Formulieren Sie Ihr Anliegen in einfachen Worten und sprechen Sie es am besten laut aus.
5. Bauen Sie in Ihr Gebet eine Danksagung für das ein, was Ihnen zuteil werden wird.
6. Glauben Sie fest daran, dass Ihr Gebet erhört werden wird.
7. Wiederholen Sie Ihr Gebet mehrmals an aufeinanderfolgenden Tagen.

Sie können Ihren spirituellen Beistand aber auch als Selbsthilfegruppe sehen – ähnlich wie ein Tiefseetaucher, der ein Unterstützungsteam an der Wasseroberfläche hat, mit dem er permanent zwanglos kommuniziert. Auf diese Art können Sie bei großen oder kleineren Alltagsproblemen um Hilfe ersuchen, und die Dinge werden sich fügen, oder Sie werden intuitive Antworten erhalten. Vergessen Sie nicht, auch dafür stets Ihren Dank auszusprechen.

## Meditation

Es gibt viele verschiedene Arten der Meditation. Stille Meditation eignet sich sehr gut dazu, den Geist zu beruhigen und den Antworten auf im Gebet gestellte Fragen zu lauschen. Christliche Heilige nannten Meditation das „stille Gebet“. Dabei bleibt man hellwach, befindet sich aber in einem erhöhten Bewusstseinszustand. Wenn man sich müde fühlt, kann man seine Meditation verbessern, indem man vorher mit ein paar Minuten Tiefen-

atmung, Körperausschütteln oder einer anderen energisch durchgeführten körperlichen Bewegung das eigene Energieniveau erhöht. Dem sollte eine Entspannungsübung folgen, nach der man das Ziel der Meditation in einem Gebet oder einer Affirmation artikuliert.

Nehmen Sie eine Position ein, die über längere Zeit hinweg bequem für Sie ist. Halten Sie Ihre Wirbelsäule dabei möglichst gerade. Sie können aufrecht sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden, in einem Stuhl mit geradem Rücken, oder mit überkreuzten Beinen in Lotus- oder Halblotushaltung. Für manche Menschen ist es bequemer, mit einem Kissen unter den Füßen auf den Fersen zu sitzen. Sie können sich aber auch flach auf den Boden legen, wenn Sie es schaffen, in dieser Position hellwach zu bleiben.

Eine simple Methode zum Einsteigen ist langsames Atmen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und empfinden Sie, wie er ruhig und rhythmisch ein- und ausströmt. Versuchen Sie nicht, den Atem zu steuern oder zu lenken, sondern folgen Sie ihm einfach geistig und spüren Sie ihn. Wenn sich Gedanken in Ihnen regen, lassen Sie sie einfach vorbeitreiben, ohne Ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Dasselbe gilt für Außengeräusche.

Sie können sich alternativ aber auch auf Ihr Herzzentrum konzentrieren und verspüren, wie es warm wird, sich mit Liebe und Barmherzigkeit füllt, mit dem Ein- und Ausatmen pulsiert. Oder Sie zentrieren alles auf die Mitte Ihrer Stirn, in der sich Freude und Glückseligkeit ansammeln. Dabei hilft es, wenn Sie die Augen nach oben und innen rollen, als ob Sie Ihr Stirnzentrum direkt anschauen wollten.

Eine wirksame Heilungsübung besteht darin, dem Teil des Körpers, der geheilt werden soll, „Atem einzublase“. Stellen Sie sich vor, wie sich der betreffende Körperteil mit Energie füllt, fühlen Sie ihn leicht und warm werden, betten Sie ihn in Liebe ein, die aus Ihrem Herzzentrum kommt. Bewahren Sie diese Sinneseindrücke, solange es geht, und dehnen Sie sie über Ihren ganzen Körper aus. Meditieren Sie eine halbe Stunde oder länger – je länger, desto besser. Machen Sie die Meditation zu einer regelmäßigen Gewohnheit, die Sie täglich zur selben Zeit und am selben Ort durchführen.

## Gefühle herauslassen

Wann auch immer wir ein Gefühl unterdrücken oder es nicht auf die geeignete Art ausleben, verfestigt sich die erzeugte Energie in Muskelverspannungen. Wir müssen daher lernen, „loszulassen“ – also angesammelte negative Emotionen und Verspannungen freizusetzen und unsere Emotionen künftig richtig auszuleben. Es gibt unter anderem folgende emotionale Reinigungstechniken:

**Unmittelbare Freisetzung:** Versuchen Sie Ihre Gefühle sofort angemessen auszudrücken und auszuleben. Wenn Sie wütend sind, sagen Sie das auch; wenn Sie zärtliche Gefühle verspüren, bringen Sie das mit einem liebenswürdigen Lächeln oder einer Berührung zum Ausdruck.

**Nachspielen:** Es gibt immer wieder Momente, in denen es unangebracht wäre, Gefühle zu zeigen. In diesem Fall kann man das betreffende Ereignis zu einer günstigeren Zeit und im Schutz der Privatsphäre nachspielen. Rufen Sie sich alle Einzelheiten in Erinnerung und versuchen Sie sogar, die betreffenden Gefühle zu übertreiben. Treten und schlagen Sie um sich, schreien Sie und sagen Sie das, was Sie in dem Augenblick gern gesagt hätten.

**Vergebung:** Der Schlüssel und Grundstein zur emotionalen Heilung ist Vergebung. Solange wir uns selbst und anderen nicht vorbehaltlos vergeben können, werden wir in negativen Emotionen aus unserer Vergangenheit gefangen bleiben. Und das hindert uns daran, uns selbst und andere vollständig zu lieben.

## Eine spirituelle Philosophie

Als Lebensphilosophie bezeichnet man das grundlegende individuelle Glaubenssystem über das Wesen der Existenz, ihren Sinn und ihr Ziel. Aus dieser Philosophie heraus versuchen wir unsere Rolle in der Gesellschaft sowie die Beziehung zu unserer Umgebung und höheren Mächten zu begreifen. Jeder Mensch hat eine Lebensphilosophie, die sein Verhalten bestimmt, auch wenn er sich dessen vielleicht gar nicht bewusst ist.

Eine spirituelle Lebensphilosophie ermöglicht es uns, dass wir uns als Teil eines höheren Daseinszwecks oder eines kosmischen Plans sehen. Sobald uns das gelingt, werden wir bewusst daran arbeiten, diesen Plan

zu erfüllen und diesen Zweck zu realisieren. Die Philosophie leitet uns an und unterstützt uns im täglichen Miteinander und unseren Beziehungen.

So wie wir uns bewusst dafür entscheiden können, an eine bestimmte Religion oder politische Partei zu glauben und ihr zu folgen, können wir uns auch ganz bewusst eine spirituelle Lebensphilosophie aneignen, die uns bei der Selbstheilung hilft und uns dem Ziel eines nachhaltig gesunden, strahlenden Lebens näherbringt. Im Normalfall wird diese angenommene Philosophie harmonisch mit unseren aktuellen religiösen oder politischen Überzeugungen übereinstimmen. Suchen Sie einfach nach den höchsten Idealen und ersetzen Sie sämtliche negativen Aspekte durch positive Überzeugungen.

Der Mittelpunkt jeder Lebensphilosophie ist die Frage nach dem Sinn oder Zweck. Wenn wir keinen Lebenssinn (vor allem in unserem eigenen Leben) sehen, dann ist es nur natürlich, dass wir nur für sinnliche Befriedigung und unser Ego leben – aber es kann auch sehr leicht passieren, dass wir dabei depressiv werden. Eine spirituelle Lebensphilosophie bedeutet, dass man an einen höheren Daseinszweck glaubt. Wir wissen vielleicht nicht, wie dieser Daseinszweck genau aussieht, und eigentlich ist das auch egal. Wichtig ist nur, dass wir in der richtigen Richtung auf unsere Ziele zusteuern, wenn auch vielleicht langsam und mit einer Menge Ausrutscher zwischendurch. Versuchen Sie, einen Mittelweg zwischen Vergnügungssucht und selbstauferlegtem Leid zu finden.

Der Schlüssel zur Überwindung aller Hindernisse und zum Erlangen nachhaltiger Gesundheit besteht darin, dass wir fest daran glauben, unser Ziel erreichen zu können – und uns dementsprechend verhalten. Man nennt das „Leben durch den Glauben“ oder „mit dem Strom schwimmen“. (Weitere Informationen dazu finden Sie in meinem Artikel „Mind Tools“: <http://www.health-science-spirit.com/mindtools.html>.)

# Heilungsgruppen

Wie Sie einander in einer Gruppe heilen und unterstützen können

Mein Programm zur Verbesserung des Gesundheitszustands ist ein äußerst leistungsfähiges Instrument – nicht nur zur Heilung von Krankheiten, sondern auch zur Regenerierung und sogar Verjüngung des Körpers und zur Erweiterung des Bewusstseins. Wenn man es richtig begreift und anwendet, wird es zum lebenslangen Streben und zu einer neuen Lebensweise.

Wer einfach nur gesünder werden will und mit diesem Programm anfängt, wird es in der ersten Zeit wahrscheinlich schrecklich kompliziert finden und nach fachlicher Anleitung suchen, weil dabei oft Fragen und Probleme auftauchen, vor allem, wenn man bereits an einer Erkrankung leidet.

Leider gibt es jedoch keine Fachleute für dieses Programm – außer jene Menschen, die den von mir beschriebenen Weg schon gehen. Daher ist es nicht nur wünschenswert, sondern eigentlich notwendig, dass sich diese Menschen zwecks Erfahrungsaustausch zusammentun. Erfahrenere Personen können so Neueinsteiger unterstützen, anleiten und ermuntern. Es gibt keinen einzelnen Menschen, der alle Antworten kennt; doch die Antwort oder Lösung findet sich in den Erfahrungen oder dem erweiterten Bewusstsein einer größeren Gruppe.

Wenn Sie also ernsthaft vorhaben, dem vorliegenden Programm zu folgen, dann suchen Sie eine Gruppe Gleichgesinnter und schließen Sie sich dieser an. Sollte es in Ihrer Gegend keine solche Gruppe geben, dann gründen Sie eine. Zunächst – oder zusätzlich – können Sie einem Internet-Forum beitreten oder selbst eines ins Leben rufen. Dieser Schritt lohnt sich auf jeden Fall, da Sie im Netz Ihre Erfolge und Erfahrungen mit anderen teilen können. Ein persönliches Gruppentreffen bringt jedoch um einiges mehr als eine rein virtuelle Gruppe. Gleichgesinnte finden Sie beispielsweise,

indem Sie Anschlagzettel in Reformhäusern oder bei Naturheilern in Ihrer Wohngegend aushängen.

Eine Heilungsgruppe kann vieles leisten, was in unserer Gesellschaft normalerweise nicht so leicht zu finden ist. In bestimmter Hinsicht kann sie als erweiterte Familie dienen, die geradezu unbegrenzte Unterstützungsaufgaben übernimmt – wie Babysitten, Kinderbetreuung, Kindergarten, Vorschule und vielleicht sogar eine alternative Schulbildung. Die Gruppenmitglieder können einander in belastenden Lebenssituationen zur Seite stehen; das reicht von Geburtshilfe über Krankenbetreuung, Unterstützung bei Trauerfällen oder Arbeitslosigkeit bis hin zu Bauvorhaben. Die Gruppe kann gemeinsam Obst und Gemüse anbauen, eine Lebensmittelkooperative gründen, eine gemeinsame Bibliothek oder Freizeitanlage betreiben und sich die Kosten für teure Heilungsgeräte teilen.

Die wichtigste Aktivität einer Heilungsgruppe ist jedoch das Heilen auf allen Ebenen. Zur Heilung des Körpers kann sie mit sämtlichen Arten natürlicher und ganzheitlicher Heilverfahren experimentieren. Zu den geeigneten gemeinschaftlichen Heiltechniken zählen etwa Massage, Fußreflexzonenmassage, Akupressur, Wirbelsäulen- und Meridiantherapie und so weiter. Einzelpersonen können der Gruppe ihre Erfahrungen mit bestimmten individuellen Methoden wie Ernährungsumstellung, Farbtherapie, Umschlägen oder Bachblüten mitteilen. In der Gruppe lassen sich auch sehr gut verschiedene Massagevariationen ausprobieren, zum Beispiel belebende Massage, muskuläre Tiefenmassage, sinnliche Massage oder Energieverteilungsmassage.

Wenn ein Gruppenmitglied an einem Heilungsworkshop teilnimmt, kann es sein Wissen anschließend mit den anderen teilen. Die Gruppe kann auch Naturheiler und andere Gesundheitsfachleute zu Vorträgen, praktischen Anleitungen und der Demonstration ihrer Methoden einladen. Die Bandbreite der Themen kann dabei bis zu Überlebensstipps, dem Anbauen und Lagern von Nahrungsmitteln im Krisenfall und dem Schutz vor Atomkatastrophen reichen.

An manchen Gruppenabenden können Sie gemeinsame Übungen durchführen, an anderen wieder interessante Themen diskutieren, über Bücher sprechen, die eines der Gruppenmitglieder gelesen hat, gemeinschaftlich meditieren – oder alles zusammen in unterschiedlichen Kombinationen. Sie können Ihre Gefühle im Rahmen einer Gruppentherapie ausleben und

gemeinsam Rebirthing oder andere Selbsterfahrungsstechniken betreiben. Besorgen Sie sich ein paar Bücher über emotionale Heilarbeit für die Gruppenbibliothek und probieren Sie die beschriebenen Therapien dann mit den anderen aus.

Eine Heilungsgruppe kann auf zwei verschiedenen Ebenen funktionieren. Auf der einen ist sie einfach eine Art Nachbarschaftshilfe mit Lebensmittelkooperative, Kinderbetreuung, gemeinsamen Freizeitaktivitäten etc., während sie auf der anderen als Treffpunkt für Menschen dient, die ein- bis zweimal wöchentlich ihr Interesse an Heilarbeit miteinander teilen wollen. Die Treffen können beispielsweise in einer adaptierten Garage stattfinden; bei kleineren Gruppen reicht auch das Wohnzimmer eines Teilnehmers.

## Emotionale Gruppenheilarbeit

Im Folgenden möchte ich nur ein paar der vielen möglichen Gruppenaktivitäten zur Erkundung und Weiterentwicklung von Gefühlen und Beziehungen vorstellen. Versuchen Sie bei solchen Gruppenübungen stets einen Partner des anderen Geschlechts zu finden; wenn die Übung im Kreis abgehalten wird, sollten immer ein Mann und eine Frau nebeneinandersitzen oder -stehen. Die Teilnahme an solchen Aktivitäten muss allerdings freiwillig und von allen Mitgliedern gewünscht sein.

**Ich sehe die Liebe:** Die anwesenden Frauen sitzen in einem Kreis, wenn möglich auf Kissen auf dem Boden oder einfach auf dem Teppich. Jeder Frau sitzt ein Mann gegenüber. Wenn mehr Vertreter eines Geschlechts da sind, dann setzen sie sich zu jemandem vom gleichen Geschlecht.

Blicken Sie Ihrem Gegenüber etwa eine Minute lang schweigend, aber zärtlich in die Augen; versuchen Sie dabei, Liebe auszudrücken und auszustrahlen. Dann rücken die Männer auf ein Zeichen vom Gruppenleiter zur nächsten Partnerin vor, wo der zärtliche Blick wiederholt wird. So bewegen sich die Männer durch den ganzen Kreis, bis sie wieder ihrer ursprünglichen Partnerin gegenüber sitzen.

Nun sagen die Männer, während sie ihrem Gegenüber nach wie vor in die Augen sehen: „Ich sehe die Liebe in deinen Augen.“ Sie wiederholen von Zeit zu Zeit entweder diesen Satz oder eine Abwandlung davon, wie zum

Beispiel „Dein Herz ist mit Liebe erfüllt, sie leuchtet aus deinen Augen“ oder „Mein Herz ist mit Liebe erfüllt, sie leuchtet aus meinen Augen.“

Nach einiger Zeit dürfen die Männer zusätzlich Haar und Gesicht Ihrer Partnerin berühren und streicheln. Nach ungefähr zwei Minuten gibt der Gruppenleiter wieder ein Zeichen, nach dem dann die Frauen ihre zärtlichen Gefühle ausdrücken – ebenfalls in Worten und durch Berühren und Streicheln von Haar und Gesicht. Ein weiteres Zeichen bedeutet, dass die Männer zur nächsten Partnerin vorrücken, wo sie die Prozedur wiederholen; das geht so lange, bis alle wieder bei ihrem ursprünglichen Partner gelandet sind. Nach Ende der Übung können die Teilnehmer über ihre Gefühle berichten und darüber sprechen, ob sie sich anders fühlten, wenn sie der aktive oder passive Partner waren.

**Das Sandwich:** Mit dieser Übung soll das Gefühl der Geborgenheit, Liebe und Wärme nachempfunden werden, das der Embryo im Mutterleib oder ein Baby im Arm und an der Brust der Mutter empfindet. Eine Person steht in der Mitte und drückt sich frontal an einen Partner des anderen Geschlechts, während ein anderer Partner – ebenfalls vom anderen Geschlecht – sich mit der Vorderseite an ihren Rücken drückt. Die Person in der Mitte legt die Arme über die Schultern des vor ihr stehenden Partners; der Partner im Rücken streckt seine Arme ebenfalls aus, sodass er die Person in der Mitte umschlingt und mit den Händen den ganz vorne stehenden Partner erreicht.

Bleiben Sie mehrere Minuten lang so stehen. Sie können dabei auch hin- und herschaukeln, wenn sich das besser anfühlt. Zusätzlich können sich auch noch zwei oder mehr Personen an die Körperseiten der Person in der Mitte drücken. Überprüfen Sie selbst, ob alle sich besser fühlen, wenn die zusätzlichen „Umarmer“ dasselbe Geschlecht haben wie die Person in der Mitte oder ein anderes.

Es ist auch möglich, dass sich eine in der Mitte stehende Frau wohler fühlt, wenn vor ihr eine andere Frau steht – probieren Sie einfach verschiedene Kombinationen aus. Man kann zum Beispiel auch vier Personen (immer Mann und Frau nebeneinander) so eng wie möglich beieinanderstehen lassen, wobei ihre Vorderseiten zueinander gerichtet sind; oder die gesamte Gruppe bildet einen Ring, bei dem jeder sich mit seiner Vorderseite an den Rücken des Vordermanns drückt. Der Ring kann ruhig dastehen oder sich langsam bewegen.



**Umarmen** ist eine sehr wichtige Übung zum Spannungsabbau, **indem männliche und weibliche Energien ausgetauscht werden**. Dieser Austausch kann bereits bei der „Sandwich“-Übung stattfinden oder Sie gründen innerhalb Ihrer Heilungsgruppe einen „Umarmungs-Club“. Um ein echtes Gleichgewicht der Energien herbeizuführen, sind allem Anschein nach etwa 30 Minuten Hautkontakt erforderlich, die aber nicht die ganze Zeit mit demselben Partner stattfinden müssen. Sogar Händchenhalten oder ein „altmodischer“ enger Tanz können hier schon funktionieren.

**Vertrauensbildung:** Die Gruppe teilt sich in Paare auf, die sich dann in langsamem Gehtempo unter die anderen Gruppenmitglieder mischen; dabei hält immer ein Partner aus jedem Pärchen die Augen fest geschlossen oder hat sie verbunden. Nach einiger Zeit übernimmt der andere diese Rolle.

Eine ähnliche Übung funktioniert so, dass sieben Personen sich im Kreis aufstellen, während eine Person in der Mitte steht und die Arme vor der Brust verschränkt hält. Die Personen aus dem Kreis berühren die Person in der Mitte leicht mit den Händen. Die Person in der Mitte hat die Augen geschlossen, und nach kurzer Zeit sollte sich ihr Körper entspannen und zu schwanken anfangen. Die Person lehnt sich dann gegen ein Händepaar aus dem Kreis und wird danach sanft im Kreis weitergereicht.

Nach einiger Zeit kann man den Kreis vergrößern, indem man mehr Teilnehmer hinzufügt – oder die Personen halten größeren Abstand zueinander, sodass der Winkel, in dem die Person in der Mitte sich nach außen neigt, immer größer wird. Die Person in der Mitte sollte sich dabei stets gerade halten und mit den Füßen in der Kreismitte stehen bleiben. Die Personen im Kreis können sich mit einem nach hinten versetzten Fuß abstützen, damit sie das größere Gewicht halten können.

Eine Variante dieser Übung sieht so aus: Eine Person steht mit geschlossenen Augen da, wobei ihr Rücken einer auf dem Boden liegenden Matratze zugewandt ist. Einige Helfer stehen mit ausgestreckten Händen hinter ihr und fangen die Person auf, sobald sie sich in starrer Körperhaltung nach hinten fallen lässt. Dehnen Sie den Kreis nach und nach weiter aus, um die so fallende Person etwas später aufzufangen.

## Lebensmittelkooperative

Eine Lebensmittelkooperative ist ein wertvoller Teil jeder Heilungsgruppe, weil sie frische Bioprodukte zu wesentlich günstigeren Preisen besorgen kann. Zusätzlich können auch Heilmittel oder Nahrungsergänzungen – wie Spirulina, Weizen- und Gerstengraspulver, Vitamin C usw. – gemeinschaftlich zum Großhandelspreis eingekauft werden. Keimssprossen für Mungobohnen, Linsen und Kichererbsen kann man gleich in 25-kg-Säcken erwerben.

Vielbeschäftigte Menschen – vor allem solche, die an Krebs und anderen schweren Erkrankungen leiden – können sich auch noch auf eine andere Art gesünder ernähren: Rufen Sie eine Saftkooperative ins Leben. Dort kann täglich oder mehrmals wöchentlich an einer zentralen Verarbeitungsstelle Saft aus selbst angebautem (z. B. in einem Glashaus) Weizen- und Gerstengras sowie aus im eigenen Haushalt gezüchteten oder zugekauftem Bio-Obst und Gemüse hergestellt werden.

Die Säfte kann man dann in Kühlbehältern an Verteiler in verschiedenen Vororten zustellen, von wo die einzelnen Mitglieder der Kooperative sie abholen; wahlweise lassen sie sich auch gegen Gebühr direkt ins Haus liefern. Die Mitglieder können eingefrorene Säfte oder frischgeschnittenes Weizen- und Gerstengras natürlich auch aus der Kooperative mitnehmen, wenn sie dort ihre anderen Bioprodukte abholen. Für den Anbau der Gräser und das Saftpressen muss man möglicherweise jemanden bezahlen, aber im Großen und Ganzen sollte sich dieses System finanziell selbst tragen. Die Möglichkeiten, etwas derartiges zu organisieren, sind äußerst vielfältig.

## Eine Neue Weltordnung aufbauen

Zu guter Letzt ist es auch noch möglich, dass ein Netz aus Heilungsgruppen als gestaltende Kraft für übergreifende positive Veränderungen wirkt und eine Neue Weltordnung errichtet, die auf Mitgefühl und Kooperation gegründet ist. Hauptziel einer solchen Bewegung sollte es sein, unsere Zivilisation von ihrer Fixierung auf Geld und Kapital zu einem Interesse an Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen umzulenken. Wenn dieses

Ziel genug Unterstützung im Volk findet, dann kann eine solche Veränderung sanft, ohne Zerstörung und Aufruhr, durchgeführt werden.

Ein erster Schritt zur Reform des derzeitigen Wirtschaftsklimas könnte darin bestehen, die gesetzlichen und sozialen Vorgaben für Unternehmen neu zu definieren, sodass die Firmen nicht mehr in erster Linie ihren Aktionären, sondern der gesamten Gesellschaft verantwortlich sind. Unternehmen sollten ausschließlich dazu da sein, einen Dienst an der Gemeinschaft zu leisten. Zusätzlich sollte man sie dazu verpflichten, sich um ihre Angestellten, ihre Aktionäre und die Umwelt zu kümmern. Der nächste Schritt wären dann staatliche Fördergelder für die Gründung von Kooperativen.

Leider ist mir aber ohnehin klar, dass solche Veränderungen heute nicht mehr ohne **große Umwälzungen** herbeizuführen sind. Dennoch können Heilungsgruppen in schweren Zeiten wertvollen Beistand leisten – nicht nur für das Überleben ihrer Mitglieder, sondern für die Gemeinschaft als Ganzes.

## Über den Autor

Walter Last wurde als Forschungsschemiker, Biochemiker und Toxikologe ausgebildet und hat in diesen Bereichen auch Berufserfahrung gesammelt; später erweiterte er seine Kenntnisse und war als Ernährungswissenschaftler und -berater sowie als Naturheilkundler tätig. Er wurde in Deutschland geboren, wuchs dort auf und arbeitete in medizinischen Einrichtungen an den Universitäten in Greifswald, Köln und München, wo er sich mit Forschung, toxikologischen Untersuchungen und Luftverschmutzung befasste.

In Köln, Greifswald und Berlin war er auch als Kriminaltechniker tätig, danach konnte er an den Bio-Science Laboratories in Los Angeles weitere Berufserfahrung sammeln. 1970 siedelte er sich in Neuseeland an und begann – da er mit der medikamentenbasierten Medizin nicht einverstanden war – als Naturheiler zu arbeiten. Seit 1981 lebt er in Queensland, wo er ein breites Sortiment von Naturheilverfahren erforscht und im Rahmen von Experimenten studiert hat, um die Wirksamkeit der Naturmedizin bei der Behandlung von schweren, in der Schulmedizin als unheilbar geltenden Krankheiten zu verbessern.

Walter Last schrieb die Bücher „Heal Yourself“, „Healing Foods“ sowie „The Natural Way to Heal – 65 Ways to Create Superior Health“ (heute unter dem Titel „Heal Yourself – The Natural Way“ erhältlich) und [seine Bücher der Heil-Dich-Selbst Serie \(Heal Yourself Series\) sind in mehreren Sprachen erschienen](#). Seine Artikel erscheinen regelmäßig und in mehreren Sprachen in der Zeitschrift NEXUS. Seine Websiete finden Sie unter der Adresse: <http://www.health-science-spirit.com> (mit einem Bereich in deutscher Sprache unter: <http://www.health-science-spirit.com/de.index.htm>).























