

120 Jahre jung



Leben in Wohlbefinden und Gesundheit

Was Sie persönlich dafür tun können

Krankheiten sind Koboide

Einem homöopathischen Arzt unserer Tage gebührt das Verdienst, die Verlaufsformen der Krankheiten im menschlichen Körper systematisch erforscht zu haben. Dr. Hans-Heinrich Reckeweg sieht Krankheiten als Ausdruck der körperlichen Reaktion auf Gifte. Für Dr. Reckeweg sind Erkrankungen Vorgänge, die eine biologisch zweckmäßige Abwehrmaßnahme gegen solche von außen oder innen kommenden Stoffe darstellen. Haben diese Abwehrmaßnahmen nicht den gewünschten Erfolg, dann versucht der Körper, die erlittenen Giftschädigungen so lange und so gut wie möglich auszugleichen, um das Leben zu erhalten. Beim Wort „Gift“ denken wir heute zunächst an Umweltgifte: Insektizidrückstände in Obst und Gemüse, Schwermetalle im Salat, radioaktive Isotope in Pilzen und im Rehragout, aber auch Arzneimittel- und Hormonrückstände im Fleisch. Diese Belastung ist nachgewiesen, keiner kann sie bestreiten, der Körper aber muß sie unschädlich machen – soweit dies möglich ist – und aus dem Körper ausscheiden. Es ist nur eine Frage der Zeit, wie lange dies gutgeht. Irgendwann wird es zuviel, wird der Körper der Giftbelastung nicht mehr Herr, und die Gifte können ihr zerstörerisches Spiel ungehindert weiterreiben.

Doch damit nicht genug. In jeder Sekunde erzeugt jede unserer Körperzellen Abbauprodukte, früher lapidar Schlackenstoffe genannt, die oft nicht minder giftig sind als die schädlichen Substanzen, die durch die Nahrung aufgenommen werden. Solche Stoffe sind jedoch physiologisch, d. h. nichts anderes als normal, genau so wie es „normal“ ist, daß ein Automotor Abgase erzeugen muß.

Über ein ausgeklügeltes System macht der Körper diese Stoffe unschädlich und scheidet sie aus. Dafür ist ein gut funktionierender Stoffwechsel notwendig. Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und unzureichende Abhärtung schwächen jedoch die körpereigene Entgiftung.

Wir brauchen nur einmal die heutige Situation zu betrachten, um unschwer zu erkennen, wie

unzureichend unsere Entgiftungsleistung sein muß, wenn wir eine ungesunde Lebensweise pflegen und uns ungeschützt äußeren Giftstoffen aussetzen. Vor diesem Hintergrund ist es nur zu verständlich, wenn Dr. Reckeweg die Giftwirkung als die Krankheitsursache schlechthin ansieht. Sicher bleibt bei dieser Sichtweise die große Welt der Psyche scheinbar unberücksichtigt, die ja ebenfalls eine ungeheure Anzahl an Krankheitserscheinungen erzeugen kann. Man sollte jedoch nicht das eine vom anderen getrennt sehen. Nie wird es „die eine“ Krankheitsursache geben, vielmehr entsteht jede Krankheit wohl aus einem Komplex vieler Ursachen, die sich gegenseitig beeinflussen.

Nach Dr. Reckeweg werden die Krankheiten in sechs Phasen eingeteilt, die er durch den sogenannten „biologischen Schnitt“ in zwei Kategorien trennt. Die ersten drei Phasen sind noch relativ leicht zu behandeln, bei den letzten drei wird dies zunehmend schwieriger.

Die erste Phase nennt Dr. Reckeweg die Ausscheidungsphase:

In diesem Stadium wehrt sich der Körper direkt gegen krank machende Erreger. Er öffnet die natürlichen Schleusen, um den Eindringling wieder zu entfernen. Dabei entstehen Erbrechen, Durchfall, Schweißausbrüche, Schnupfen usw. Unterstützt man solche Selbstheilungstendenzen durch Maßnahmen wie Fasten, Abführen, Schwitzpackungen usw., dann kann die ganze Angelegenheit von kurzer Dauer sein. Sind die krank machenden Substanzen entfernt, verschwinden auch die Symptome. Diese Ausscheidungsphase ist eine gesunde und natürliche Sache. Der Körper reinigt sich selbst von innen. Für die Gesunderhaltung kann so eine „Reinigungs-krankheit“ sehr wichtig sein. Sind die Krankheitserreger jedoch zu stark, so daß die Ausscheidungsmaßnahmen nicht genügen, tritt die Krankheit in ihre

zweite Phase, die Reaktionsphase:

Nun muß der Körper energischer reagieren. Der Organismus erkennt, daß zuviel Gift- und Schlackenstoffe in ihm kreisen, aus diesem Grund erzeugt er einen speziellen „Ofen“, wo er diese Stoffe verbrennt und damit unschädlich

macht. Dies zeigt sich in einer akuten Entzündung mit Eiter, Schleim, Abszessen, Halsentzündungen, Hautausschlägen u. v. m. All diese akuten Prozesse dienen der Vernichtung von krank machenden Substanzen und Giften. Die Verschiebung der Krankheit von der ersten in die zweite Phase tritt jedoch nicht nur dann auf, wenn zu viele oder zu starke Gifte sich anhäufen. Wenn die Ausscheidungsbemühungen des Körpers in der ersten Phase unterdrückt wurden, kann es ebenfalls zum Abrutschen in die zweite Phase kommen. Ein Beispiel: Wird ein akuter Durchfall abrupt gestoppt, sieht es zwar so aus, als sei die Krankheit schnell geheilt worden, doch ist sie in Wirklichkeit nur unterdrückt. Dem Körper fehlt nun das nötige Ventil, die Giftstoffe auszuscheiden, folglich gleitet er unwillkürlich in die nächste Phase und erzeugt eine Entzündung. So kann es von Phase zu Phase weitergehen.

Gelingt es auch der zusätzlichen „Verbrennungsanlage“ nicht, alle krank machenden Stoffe auszuscheiden und zu eliminieren oder aber werden diese Entzündungsprozesse erneut widernatürlich abgeblockt, schlittert der Organismus in

die dritte Phase, die sogenannte Verschlackungsphase:

Nun hat er also gemerkt, daß er es nicht schafft, die Gifte aus dem Körper zu bringen. Es bleibt ihm nur noch die Möglichkeit, sie irgendwo auf Halde zu legen, wo sie sowenig wie möglich Schaden anrichten können. Er richtet sich also eine eigene „Müllhalde“ her. Am ungefährlichsten sind diese Schlacken und Gifte im Binde-, Fett- und Unterhautzellgewebe.

Von dieser Phase spürt der Mensch zunächst nicht viel. Er ist zwar nicht krank, fühlt sich aber auch nicht gesund. Diesen Zustand nennt man „Halbgesundheit“. Viele naturheilkundliche Behandler sind der Überzeugung, daß in der heutigen Zeit viele Menschen in diesem Zustand sind. Es können Jahre vergehen, bis sich eine diagnostizierbare Krankheit entwickelt. Diese Phase ist die Ruhe vor dem Sturm. Auch der Körper kann die laufend von neuem anfallenden Schlackenstoffe und Gifte nicht mehr schadlos lagern. Ist das Binde-, Fett-

und Unterhautzellgewebe voll, kommen andere Gewebe dran.

Zunächst wird dies mit weniger lebenswichtigen Geweben geschehen. Die Schadstoffe lagern sich beispielsweise in den Gelenken ab. Plötzlich kann ein Rheumatismus auftreten. Auch die Gefäße dienen als Deponie. Durchblutungsstörungen sind die Folge, ebenso Herzleiden und Arterienverkalkung. Die Erscheinungen, die hier nun auftreten können, haben viele Gesichter. Wird nichts im Sinne einer biologischen Entschlackung unternommen oder werden sogar auch jetzt noch Krankheitssymptome unterdrückt, setzt sich die Krankheit jenseits des biologischen Schnittes fest.

Bisher zeigte sich das Geschehen mehr in den Körpersäften, nun nimmt es von den Körperzellen mehr und mehr Besitz. Je mehr die Zellen geschädigt werden, desto schwieriger ist die Heilung.

In der vierten Phase, der Rückvergiftungsphase,

kommt es zu einer allgemeinen Giftwirkung auf die Zellen, da der Giftspiegel zu hoch geworden ist, als daß der Organismus dies noch länger tolerieren könnte. Nun kommt es zu ausgeprägten Entzündungsprozessen mit Zellschädigung. So kann jetzt eine schwere Magenschleimhautentzündung auftreten, eine Dickdarmschleimhautentzündung, eine Leberschaden, Herzklappenfehler, Asthma, Entkalkung der Knochen und jede Menge anderer Leiden. Unterbleibt auch jetzt noch eine grundlegende Entgiftung, entsteht unwillkürlich

die fünfte Phase, die Entartungsphase:

Nun sind die Körperzellen derart geschädigt, daß sie nicht mehr repariert werden können. Es entstehen beispielsweise eine Schrumpfniere, ein Knochenschwund, eine Leberzirrhose, aber auch eine Erblindung oder Taubheit ist nun nicht selten, ebenso wie viele andere unheilbare Zustände. Am Ende steht der Krebs.

Die sechste Phase, die Krebsbildungsphase:

Die entarteten Körperzellen geraten in ein unkontrolliertes Wachstum und zerstören letztendlich den ganzen Körper.

Was sagt uns diese Theorie der sechs Krankheitsphasen?

Die Antwort ist recht einfach. Krankheiten können niemals isoliert betrachtet werden. Meist sind sie eng miteinander verknüpft. Vielleicht gibt es auch nur die eine Krankheit, die mit dem Schnupfen begann, den ein Schnupfenspray schnell stoppte. Nach einiger Zeit des „Untertauchens“ meldet sie sich wieder als Halsentzündung. Nach dem eifrigen Lutschen von antibiotischen Tabletten ist jahrelang Ruhe, nur merkt der Betreffende, daß mehr und mehr die Gelenke weh tun und er sich immer müder und erschöpfter fühlt. Eine Spritzenkur verbannt die Krankheit nun erneut in den Untergrund. Nun ist sie aber nicht mehr aufzuhalten und meldet sich in einigen Jahren als Schrumpfniere. Am Ende kann der Krebs kommen, falls der Kranke diesen noch erlebt. Ist dies der Fall, dann ist dieser Krebs nichts anderes als der Schnupfen vor Jahrzehnten, an den man sich höchstwahrscheinlich gar nicht mehr erinnern kann.

So springen die Krankheiten im Körper hin und her wie Koblode, die immer neue und schrecklichere Masken aufsetzen. Wer dies nicht erkennt und stets nur versucht, eine Krankheit so schnell wie möglich wieder loszuwerden, kann das Gegenteil erreichen, er kann sich noch kränker machen. Das ist Unterdrückung. Heilung sieht anders aus.

Aber auch sie geht in Phasen und Zyklen vor sich.

Säure-Basen-Haushalt

Man muß sich vor Augen halten, dass unser Körper aus verschiedenen Organ- und Gewebesystemen besteht, welche miteinander ständig kommunizieren. Jedes dieser Systeme weist für sich einen optimalen pH-Wert (der pH-Wert ist ein Maß für den Säure- oder Basengehalt eines Systems) auf. So hat z. B. das wäßrige Milieu des Magens starke Säurewerte (pH 1–2), während im anschließenden Dünndarm alkalische (also basische) Bedingungen (pH 7,5–9) auftreten. Zur

Erläuterung: pH 1–7 = sauer, pH 7 = neutral, pH 7–14 = alkalisch).

Dabei benötigt jedes der besprochenen Organe und Gewebe einen optimalen pH-Wert, unter dem es seine Aufgaben auch optimal erfüllen kann. Insbesondere die „basophilen“ Organe wie Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und einige Verdauungsdrüsen reagieren mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit bei Übersäuerung.

Nach zahlreichen Erfahrungsberichten bekannter Ärzte wie MR Dr. E. Rauch, Dr. M. Worlitschek und Prof. Ehret leidet heute praktisch jeder von uns an zumindest versteckter Übersäuerung (latenter Azidose) durch den überwiegenden Konsum säurehaltiger und säurebildender Nahrungsmittel (Weißmehlprodukte, Zucker, Süßigkeiten, Limonaden, Kaffee, Margarinen, Fleisch und eiweißhaltige Lebensmittel usw.). Kummer, Sorgen und Stress sind ebenso Verursacher der Übersäuerung.

Nun können die beschriebenen Organe das Säure-Überangebot zwar jahre- und jahrzehntelang durch sogenannte „Puffersysteme“ neutralisieren, um ihren optimalen Arbeits-pH-Wert aufrechtzuerhalten, dies allerdings nur auf Kosten des Zwischenzellbereiches, in welchem nicht ausscheidungsfähige Säureschlacken abgelagert werden. Nur bei ausgewogener, basenreicher Nahrungszufuhr mit hohem Mineralstoff-Anteil könnten die deponierten Säuren neutralisiert und über Blut und Nieren ausgeschieden werden.

Aufgrund der heute überwiegend säurebelasteten Nahrung werden jedoch die Säurespeicher des Zwischenzellbereiches überfüllt, der Stoffaustausch zwischen den einzelnen Zellen damit blockiert, die Pufferkapazität der Organe und lebenswichtiger Körperzellen ist überfordert, Mineralstoff-Depots im Körper geleert und der Organismus „übersäuert“. Ähnlich einem vollen Fass, das durch Tropfen zum Überlaufen gebracht wird, entstehen im Laufe der Zeit die verschiedensten Krankheiten:

Haarausfall, Cellulitis, Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte, Übergewicht,

Immunschwäche, Bluthochdruck, Leber- und Nierenschwäche, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Arthrose, Gelenks- und Knochenerkrankungen bis hin zum Krebs sind stets von Übersäuerung begleitet.

Eine langfristige und anhaltende Entsäuerung und Entgiftung des Organismus durch grundlegende Ernährungsumstellung (bevorzugt basenbildende Kost wie Gemüse, Pflanzen, Obst, bei gleichzeitig geringem Konsum von „Säurebildnern“ wie Fleisch, Weißmehl und Zucker-Erzeugnissen) stellt eine der wirksamsten Grundlagen für lange Gesundheit dar.

Das Wesen der Energie

Energie ist eine dynamische Kraft, die als beständiger Strom durch unseren Organismus fließt. Praktisch kann man sagen, daß Leben ein Hinweis auf Energie im Körper ist. Was immer einem beim Klang des Wortes LEBEN einfällt – atmen, schlafen, ja sogar die Fähigkeit zu lesen, zu denken und zu hören –, es ist nur möglich durch die Energie in unserem Körper.

Das gilt ebenso für die nicht augenfällig wahrnehmbaren Funktionen und Aktivitäten; zum Beispiel könnten die Stoffwechselfvorgänge in den einzelnen Zellen ohne die Energie, die diese Funktionen unterhält, nicht stattfinden. Energie ist die Grundlage der sichtbaren geformten Bestandteile des Körpers und seiner gesamten Anatomie. Denn was ist ein festes Gebilde, wie etwa ein Knochen, wenn nicht eine Masse lebender Zellen? Alle Formen und Äußerungen des Lebens, die anatomischen wie die physiologischen, erzeugen und verbrauchen gleichzeitig Energie im Körper.

„Daher ist Energie die absolute Grundlage aller Formen des Lebens und der Materie im Universum.“

Nahrung und Luft sind also nicht bloß Brennstoffe, die im Organismus metabolisiert werden, sondern vielmehr die wesentlichen Energiequellen, die sich im täglichen Leben erschöpfen. Die Energie wird also nicht aus den

grobmolekularen Anteilen von Nahrung und Luft gewonnen, sondern aus deren „schwingernder“ Essenz, also ihrer Lebenskraft.

Die Nährstoffe beispielsweise, die ein beliebiges Nahrungsmittel enthalten, können im Labor synthetisch hergestellt werden. Dennoch läßt sich das Leben nicht über einen längeren Zeitraum erhalten, wenn man nur diese synthetischen Nährstoffe zu sich nimmt: Man mag jedes einzelne Vitamin, jeden Mineralstoff und chemischen Baustein eines Eies synthetisieren können, und doch ist es unmöglich, sie in etwas zu verwandeln, was auch nur annähernd einem echten Ei gleicht. Auch ist kein Mensch imstande, längere Zeit nur reinen, im Labor gewonnenen Sauerstoff zu atmen oder in einem Zimmer zu leben, dessen Luft durch eine elektrische Klimaanlage gefiltert wird. In all den genannten Beispielen fehlt etwas, nämlich die Lebenskraft, jene unsichtbare Energie, welche die grobmolekularen Anteile eines jeden Körpers belebt.

Energie und menschlicher Körper

Der unendlich sich erneuernde menschliche Körper kann als eine Art Batterie aufgefaßt werden. Diese menschliche Batterie besteht aus drei lebenswichtigen Komponenten:

1. Geformte Bestandteile: Zellen und Organe, Knochen, Muskeln, Haut und Schleimhaut, Blutgefäße, Nerven und andere Strukturen.
2. Flüssige Bestandteile: intra- und interzelluläre Flüssigkeit; sie spielen eine wichtige Rolle bei der Erzeugung elektrischer Energie.
3. Elektrische Ladung: Sie ist für die Aktivierung des Körpers und seiner Strukturen verantwortlich. Wir nennen sie Lebenskraft, Vitalenergie, Geist oder Qi.

Die letzte dieser drei Komponenten, die elektrische Ladung, ist am schwierigsten zu begreifen, da ihr Vorhandensein für das bloße Auge nicht unmittelbar zu erkennen ist. Die elektrische Energie ist nur indirekt nachzuweisen, denn es macht sich ganz deutlich bemerkbar, wenn sie fehlt. Bei einem teilweisen Mangel an Energie im Körper befällt Schwäche oder Krankheit den Menschen und breitet sich in ihm

aus. Bei vollständigem Mangel an Vitalenergie tritt der Tod ein.

In jeder Minute, jeder Stunde, an jedem Tag verlieren wir unaufhörlich Energie, sobald äußere Dinge oder Aktivitäten unsere Aufmerksamkeit fesseln oder wenn wir uns unökonomisch bewegen oder pausenlos geistig betätigen. Mit der Zeit werden wir durch den dauernden Energieverlust geschwächt und unfähig, eindringende Keime und andere krank machende Faktoren abzuwehren.

Krankheit aber entzieht dem Körper Energie, und ohne Energie können Zellen und Gewebe sich nicht mehr regenerieren: Sie verkümmern und sterben ab. Der erste Schritt zur Krankheit ist somit Schwäche. Wenn der Körper nicht geschwächt ist, kann er folglich auch nicht von Bagatellerkrankungen befallen werden, und wenn wir nie an harmlosen Krankheiten leiden, bekommen wir auch keine schwere Krankheit. Natürlich nehmen wir auch Lebensenergie auf: mit der Nahrung, der Luft und den kosmischen Strahlen. Doch mit zunehmendem Alter benötigen wir meist mehr Energie, als wir zuführen, und dadurch verbraucht sich unser Energievorrat, bis er erschöpft ist und der Tod eintritt.

Ebenso bedeutsam wie der Energieverlust ist das Problem des energetischen Ungleichgewichts. Die ungleich verteilte Energie in den Organen (die funktionell wie ein Uhrwerk verzahnt sind) ist eine weitere Krankheitsursache. Die Energiemenge in einem Organ läßt sich anhand der Stärke und Regelmäßigkeit seiner Pulsationen bestimmen. Die normale Herzfrequenz beträgt 72 bis 78 Schläge in der Minute. Erreicht oder übersteigt die Frequenz 80 Schläge pro Minute, weist dies auf Fieber oder zuviel Energie hin. Die normale Pulszahl der Niere liegt bei 36 pro Minute, und da der Mensch zwei Nieren hat, beträgt die Gesamtfrequenz 72 Schläge pro Minute. Darum befinden sich Herz und Nieren untereinander in einem Energiegleichgewicht.

Wenn nun ein Mensch beispielsweise Entwässerungspillen schluckt, zwingt er seine Nieren zu einem schnelleren Takt. Was geschieht dann mit dem Herzen? Um das

Gleichgewicht zu erhalten, pumpt das Herz schneller, was einen Anstieg des Blutdrucks und eine stärkere Durchblutung der Nieren zur Folge hat. Da die Nieren aus dem Blut den Urin filtrieren, bedeutet eine vermehrte Durchblutung mehr Arbeit für die Nieren. Der betreffende Mensch hat also dadurch, daß er Entwässerungspillen nahm, zwischen Herz und Nieren einen Teufelskreis in Gang gesetzt. Wie wirkt sich das auf den übrigen Organismus aus?

Wenn ein einziges Zahnradchen in einem Uhrwerk schneller läuft, müssen sich auch die übrigen Rädchen schneller drehen, anderenfalls blockieren sämtliche Federn und Rädchen, und die Uhr bleibt stehen.

Der Teufelskreis der täglichen Vergiftung des Körpers

Unsere Gesundheit hängt ganz wesentlich davon ab, wie gut unsere Ausscheidungsorgane funktionieren. Solange die dem Körper zugeführten Gifte ordnungsgemäß ausgeschieden werden, ist unser Wohlbefinden gesichert. Erst wenn wir über die Luft, das Wasser oder die Nahrung zu viele schädliche Substanzen aufnehmen, kommt es zu ernsthaften Störungen der Ausscheidungsvorgänge, und wir vergiften unseren Organismus. Infolge der Überlastung der Ausscheidungsorgane und der Bemühungen des Körpers, sich über andere Organe zu entgiften, stellen sich diverse Symptome ein. Die beim Stoffwechsel produzierten Schlacken bzw. Säuren müssen ebenso ausgeschieden werden wie die in den Körper eingeführten Gifte, und zwar über Dickdarm, Nieren, Leber, Lunge und Haut.

Die heutigen Lebensbedingungen stellen für viele Menschen eine große Belastung dar und führen häufig zu Stress. Stress beeinträchtigt die Ausscheidungsorgane und macht die Vergiftung des Organismus nur noch schlimmer.

Die Ursachen für diese Vergiftung liegen in der Lebensweise der durch Umweltverschmutzung und psychischen Stress stark belasteten westli-

chen Industriegesellschaften. Die Folge davon sind akute Krankheiten, die der Körper als Abwehrregulation gegen die Schädigung einsetzt. Hält die Überflutung mit Giftstoffen weiter an, stellen sich zwangsläufig chronische Krankheiten ein.

Dazu ein Beispiel: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass zwischen dem übermäßigen Genuss von denaturierten Nahrungsmitteln tierischer Herkunft und der chronischen Verstopfung ein direkter Zusammenhang besteht. Die Stuhlverstopfung ist übrigens ein entscheidender Faktor bei den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Da die Menschen vor allem im Westen vitalstoffreiche pflanzliche Kost – die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, Enzymen und Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren ist – nicht in ausreichender Menge zu sich nehmen, „schaufeln sie sich mit den Zähnen ihr eigenes Grab“.

Eine Untersuchung der zwei häufigsten Zivilisationskrankheiten in den Industriestaaten – Krebs und Gefäßerkrankungen – zeigt, dass sie im wesentlichen von folgenden Faktoren begünstigt werden:

Tabak, Fleisch, andere fettreiche Nahrungsmittel, Milchprodukte, Eier, Alkohol, Kaffee, Zucker, Stress, Schlafmangel, denaturierte Nahrungsmittel, Fettleibigkeit.

80 Prozent der schlimmsten Krankheiten unserer Zeit stehen in direktem Zusammenhang mit der übermäßigen Zufuhr von Stoffen, die unser Organismus nur hin und wieder oder nur in geringen Dosen verkraften kann, damit sie, durch weitere Umwandlung im Körper entgiftet, schließlich ausgeschieden werden. Die westliche Medizin des zwanzigsten Jahrhunderts richtet ihr Augenmerk auf die Diagnose der Krankheiten und auf die Mittel, die die krankhaften Symptome beseitigen sollen. Sie bedient sich dabei vorwiegend äußerlicher Methoden (Chirurgie, Chemotherapie usw.), denn sie hat es verlernt, den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist zu betrachten, und übersieht den positiven Aspekt der Krankheit.

Eine Krankheit ist immer ein Versuch des Körpers, eine von außen an ihn herangetragene Schädigung auszugleichen. Anstatt die Symptome „mundtot“ zu machen, soll auf ihre Botschaften gehört und der Körper in seinem Selbstheilungsprozess unterstützt werden. Bei diesem Ansatz ist es nicht so sehr wichtig, dort einzugreifen, wo die Gifte Erkrankungen auslösen. Es geht vielmehr darum, die generelle Vergiftung des Körpers zu verringern, damit er sich selbst reinigen, entgiften und regenerieren kann. Die unserem Organismus dabei zur Verfügung stehenden Mittel sind außerordentlich wirksam.

Ein jeder kann sich aus der Sklaverei der Krankheit befreien und seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Er muss nur lernen, die natürlichen Heilkräfte des Körpers zu stärken und zu unterstützen.

Wenn der Körper in der Balance ist – die Aufnahme von schädlichen Stoffen und deren Ausscheidung befinden sich im Gleichgewicht – dann sind wir beweglich und können ohne Dogmen und starre Disziplin leben . . . Ist das Gleichgewicht gestört, werden wir sogleich davon in Kenntnis gesetzt durch die von der Störung bzw. Vergiftung hervorgerufenen Symptome.

Jede permanente und übermäßige Stimulation beeinträchtigt unsere Ausscheidungsvorgänge. Der dadurch erzeugte Stress stört die physiologischen Abläufe im Körper. Je stärker der Organismus tagsüber Reizen ausgesetzt ist, desto mehr Schlaf braucht er, um sich zu entgiften und zu erholen.

Die Entgiftung erreicht ihren Höhepunkt in der zweiten Nachthälfte und endet am späten Vormittag. Je stärker der Körper vergiftet ist, desto unwohler fühlt man sich in seiner Haut morgens beim Aufwachen. Dieses Unwohlsein äußert sich in einer Reihe von Symptomen, die wiederum eine Reaktion auf die überlasteten Ausscheidungsorgane sind.

Geistige Symptome, seelische Symptome und körperliche Symptome: Gedächtnislücken, Unschlüssigkeit, das Gefühl von Nieder-

geschlagenheit, Depressionen, Antriebschwäche, Lustlosigkeit, schlechte Laune, innere Unruhe, geschwollene oder verklebte Augenlider, gerötete Augen, Sehstörungen, verstopfte Nase, trockener Mund; belegte Zunge; Bedürfnis, zu husten und zu spucken; Mundgeruch, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Schmerzen an anderen Körperteilen, Gliederschwere, steife Gelenke und Muskelschwäche, Irritationen der Haut und der Haare, Schwindelgefühl, Cellulite, allgemeine Müdigkeit.

All diese Symptome treten bei einer Überlastung der Ausscheidungsorgane und zu Beginn einer allgemeinen Vergiftung des Körpers auf, und sie verschwinden interessanterweise bei Einnahme von Stimulantien gleich welcher Art (Kaffee, Tabak, Alkohol, bestimmte Nahrungsmittel). Dabei werden jedoch die Ausscheidungsmechanismen durch die Einnahme von Stimulantien erheblich gestört. Es stellt sich zwar augenblicklich wieder ein „Wohlbefinden“ ein, aber die Ausscheidungsvorgänge werden auf diesem Wege unterbrochen, noch bevor sie vollständig abgeschlossen sind. Die nicht ausgeschiedenen Gifte lagern sich im Körper ab, wo sie sich Tag für Tag ansammeln.

Bei Überlastung eines Ausscheidungsorgans müssen die anderen Organe „einspringen“ und werden dementsprechend stärker beansprucht.

Je niedriger die Belastung – desto gesünder der Mensch. Ablagerungen, Umweltgifte, Parasiten, Pilze und andere Belastungen müssen durch eine Generalreinigung des Organismus entfernt und ausgeschieden werden.

Die Entscheidung – Gesundheit oder Krankheit mit vorzeitiger Alterung

Entgiftung und Entschlackung bedeuten, den Organismus von überflüssigen oder schädlichen Stoffen und Schwingungen zu befreien. Dazu gehören eine gutfunktionierende Darm-

tätigkeit zur Ausscheidung der nicht resorbierten Nahrungsbestandteile, die Ausscheidung der laufend anfallenden Stoffwechselschlacken jeweils möglichst innerhalb von 24 Stunden, sowie der Abbau vorhandener Ablagerungen. Dies sind Grundvoraussetzungen, um die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten oder gar zu verbessern; denn alle Schadstoffe und störenden Schwingungen (negative Elektrizität) gefährden die Gesundheit. Je sauberer der Körper innerlich – bis in die einzelnen Zellen hinein – und äußerlich ist, desto besser können alle physischen Maßnahmen zur Unterstützung der Gesundheit wirken.

Daher sind einwandfreie Entgiftung und Entschlackung besonders wichtig. Sie lassen sich aufgrund schädlicher Umwelteinflüsse schwerer verwirklichen als eine gute Ernährung. Vor allem ist ständiges konsequentes Bemühen darum erforderlich; dabei muss sich die Aufmerksamkeit vor allem auf die drei folgenden Bereiche richten:

- die Aufnahme schädlicher Stoffe und „negativer Elektrizität“ so gering wie möglich halten;
- deren Neutralisation und Ausscheidung durch bestimmte natürliche Maßnahmen gezielt unterstützen;
- durch richtiges Verhalten im täglichen Leben die notwendigen seelischen Voraussetzungen für eine einwandfreie Entgiftung und Entschlackung schaffen.

Schädlichen Stoffen mit „negativer Elektrizität“ vorbeugen

Um die Menge der Stoffwechsellrückstände, Giftstoffe und „negativen Elektrizität“ im Körper so gering wie möglich halten zu können, muss man wissen, wie sie hineingelangen und warum sie sich dort ansammeln:

- Selbst bei gesündester Ernährung entstehen Stoffwechsellrückstände und -endprodukte. Sie verursachen normalerweise bei gutfunktionierenden Ausscheidungsorganen und genügender „Regenerationsenergie“ keine Schwierigkeiten.

- ☛ Wenn jedoch aus irgendeinem Grund der Stoffwechsel gestört ist – zum Beispiel, weil durch falsche Entscheidungen notwendige Stoffe oder Mikroorganismen fehlen beziehungsweise unwirksam sind oder weil nicht genügend „Regenerationsenergie“ zur Verfügung steht –, nehmen die Abfallprodukte zu.
- ☛ Eine weitere Vermehrung wird oft durch übermäßiges Essen hervorgerufen.
- ☛ Außerdem besteht vielfach eine Funktionsschwäche der Verdauungsdrüsen sowie der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane.
- ☛ Durch ungesunde Ernährung, schlechte Luft, bestimmte Medikamente oder Suchtmittel werden darüber hinaus Schadstoffe aufgenommen.
- ☛ Je mehr Gifte den Organismus belasten, desto leichter fassen unerwünschte Keime und Viren Fuß, die wiederum Schadstoffe bilden.
- ☛ Daneben entsteht zusätzlich „negative Elektrizität“ im Körper vor allem durch unangenehme Gefühle verschiedenster Art: Enttäuschung, Ärger, Kummer, Sorgen, Selbstvorwürfe, Minderwertigkeitsgefühle, Eifersucht, Unzufriedenheit, Beleidigungen, Depressionen, Schmerzen usw. Diese Gefühle sind Folgen persönlicher falscher Einstellungen und entsprechender Entscheidungen. Alle Schwingungen, die Gefühlen zugrunde liegen, werden über bestimmte Nervenzentren empfangen und können sich im ganzen Körper verbreiten. Die Schwingungen von unangenehmen, belastenden Gefühlen beeinträchtigen – wie diejenigen von Giften – den Stoffwechsel und damit die Körperfunktionen.

Sobald mehr Gifte, andere schädliche Stoffwechselprodukte sowie „negative Elektrizität“ anfallen, als die Organe abbauen und ausscheiden können, sammeln sie sich gezwungenermaßen an. Oft werden sie zur Schonung der Organe jahrelang in Sehnen, Bändern, Knochen, Muskeln oder eigens dafür gebildeten Fettpolstern gelagert; andere kön-

nen in besonderen Depots „eingekapselt“ werden. Dadurch sind sie von isolierender Substanz umgeben, so dass ihre schädlichen Ausstrahlungen abgeschwächt werden. Dennoch schaden sie der Gesundheit: Sie verunreinigen den Organismus, mindern die körperliche und geistige Leistungskraft und werden als physische Ursache chronischer Erkrankungen ständig gefährlicher.

„Sorgfältige Entgiftung und Entschlackung erfordern täglichen Einsatz. Dieser wird aber reich belohnt, denn er führt zu größerer Präzision im Körper. Bedeutet: Die Qualität der neuen Zellen hängt entscheidend von der sich zu teilenden Zelle ab.“

Die wichtigsten Maßnahmen zur Entgiftung und Entschlackung

Bestimmte Maßnahmen sind besonders geeignet, die notwendige Entgiftung und Entschlackung zu fördern, vor allem, wenn sie der Intuition folgend langfristig durchgeführt werden. Sie helfen, Schadstoffe einschließlich der täglich anfallenden Stoffwechselrückstände auszuscheiden und negative „Elektrizität“ zu vermindern. Gleichzeitig tragen sie zur Schonung und besseren Regeneration der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane bei.

Allgemeine unterstützende Maßnahmen:

- ☛ Ausreichender Schlaf
- ☛ morgens nach dem Aufstehen $\frac{1}{4}$ Liter Wasser mit Weinessig oder Obstessig
- ☛ tagsüber mindestens 2, besser 3 Liter Wasser trinken.
- ☛ ein Reinigungs-Obsttag in der Woche
- ☛ basenüberschüssige Ernährung
- ☛ täglich wenigstens 20 Minuten in frischer, sauberer Luft spazieren gehen
- ☛ ab und zu leichte Gymnastik in frischer Luft, besonders morgens nach dem Aufstehen

- ☛ einmal wöchentlich ein gründliches Reinigungsbad (Basen-Salz) durchführen
- ☛ Entspannung, Tai Chi, Qi Gong
- ☛ Atemübungen, autogenes Training, Meditation.

Worauf kommt es beim Verhalten an?

Alle Körperfunktionen – auch diejenigen, die mit der Entgiftung und Entschlackung zusammenhängen – werden durch die Einstellung und das Verhalten mit beeinflusst. Die größte Hilfe zu richtigen Entscheidungen ist stets das Bemühen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, eine präzisere und klarere Intuition zu verdienen und diese stärker zu berücksichtigen. Es gibt Verhaltensweisen, die sich vor allem auf die Beseitigung und Vermeidung von Ansammlungen schädlicher Stoffe und „negativer Elektrizität“ im Körper günstig auswirken und außerdem die Gesunderhaltung der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane wesentlich unterstützen. Hierzu gehören:

- ☛ täglich den Wunsch haben, das Bestmögliche zur Entgiftung des Körpers zu tun und bemüht sein, genügend Mut und Selbstdisziplin aufzubringen, um sich dementsprechend zu verhalten;
- ☛ ernsthaft versuchen, bewußt zu essen;
- ☛ nicht giftig sein, das heißt, nicht negativ über andere denken oder reden; nicht verletzend, schadenfroh, zynisch oder gehässig sein, sondern taktvoll, geduldig und liebevoll;
- ☛ sich von „Mühlsteinen“ jeglicher Art zu befreien trachten (beispielsweise von Sorgen und falschen Schuldgefühlen, von Freizeitbeschäftigungen, Gewohnheiten und Beziehungen, die der eigenen seelischen Entwicklung im Wege stehen, sowie von unnötigen Gegenständen und von Besitztümern, die einen zeitlich oder finanziell belasten oder „fesseln“ und unbeweglich machen);
- ☛ um einen geordneten, sinnvollen Tagesablauf bemüht zu sein;
- ☛ durch richtige Entscheidungen mehr beglückende Gefühle verdienen und anderen

vermitteln; dankbar sein und nichts selbstverständlich finden; die eigenen Gefühle berücksichtigen; in gutem Sinne wählerisch sein;

- ☛ in allem das Positive sehen; Fehler anderer Menschen nicht kritisieren, sondern als Spiegelbild eigener Schwächen betrachten und dankbar daraus lernen.

Tägliche Prävention fördert die dynamische Gesundheit

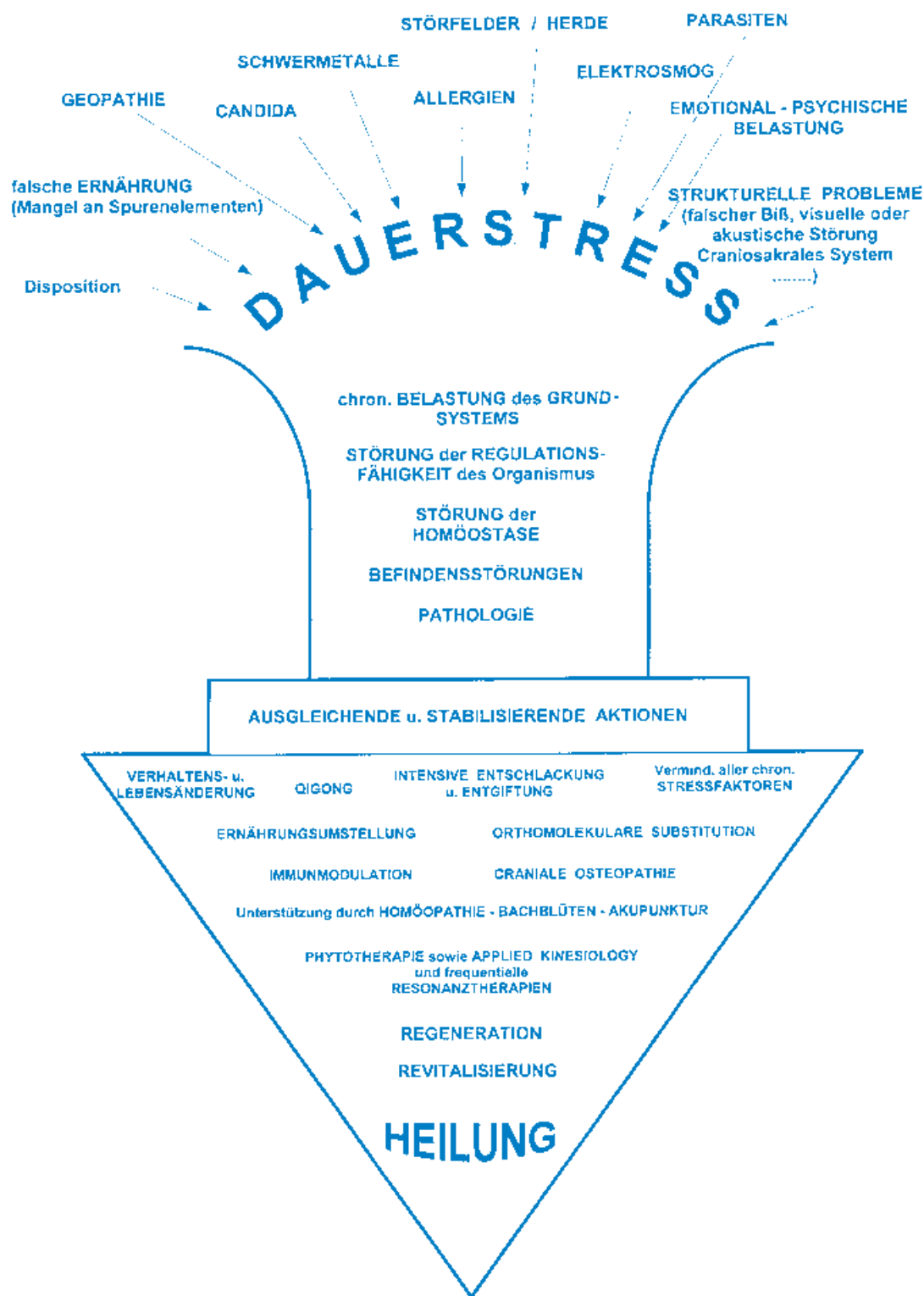
Der Schlüssel zur Gesundheit und Langlebigkeit ist die komplette Entgiftung und Entschlackung des Körpers.

Ziel ist, eine Verbesserung des Zellpotentials zu erreichen. Dies ist besonders wichtig, um nach den in verschiedenen Abständen stattfindenden Zellteilungen neue Zellen mit einer besseren Qualität zu erhalten. Unreines kann nur Unreines hervorbringen. Reines nur Reines. Mit der konsequenten Anwendung schaffen Sie die besten Voraussetzungen, um Ihr biologisches Alter zu reduzieren. Frische, neue Zellen bedeuten einen optimalen Stoffwechsel und damit verbunden ein geistiges und körperliches Wohlbefinden, verbunden mit unendlicher Lebenslust.

Der tragende Grundgedanke ist:

„Wenn keine kleineren Gesundheitsstörungen entstehen, entwickeln sich auch keine schweren Krankheiten, und wenn wir keine schwere Krankheit bekommen, sterben wir nicht vor der Zeit.“

Heilung ist eine dem Leben innewohnende Fähigkeit. Sobald die Schadstoffbelastung reduziert wird, kann der Organismus gewaltige Selbstheilungskräfte entfalten, bis hin zu Spontanheilungen bei sogenannten unheilbaren Krankheiten. Wir haben es selbst in der Hand, die natürlichen Heilkräfte unseres Körpers zu aktivieren und die Wirkungsweise des Selbstheilungssystems zu optimieren.



Das Basisprodukt für jeden Tag.

BASIS I VERSORGUNG

Trinken Sie täglich VITAGE 120

Genießen Sie den fruchtigen Geschmack direkt aus der Trinkampulle.

Monatspackung mit 30 Trinkampullen á 25 ml, Art.-Nr. 121



Meine Energiequelle für die Zukunft. **VITAGE 120**

Trinken Sie sich jung. Und bleiben Sie es. Mit dem neuen Basisprodukt VITAGE 120 verlangsamen Sie den Alterungsprozess und gewinnen Sie mehr Jahre und Lebensqualität.

Denn Sie führen mit VITAGE 120 Ihrem Körper täglich alles zu, was er braucht. Vitamine, Spurenelemente und Vitalstoffe. 44 bioaktive Nährstoffe sind in einem Pulver zusammengefasst. Gönnen Sie sich diese Energiequelle jeden Tag. Und schmecken Sie die Natur.

Täglich jünger werden.

Machen Sie dem natürlichen Alterungsprozess einen Strich durch die Rechnung. Und geben Sie Umweltgiften, Stress und falscher Ernährung keine Chance. Denn noch nie war es so einfach, täglich jünger zu werden.

Es ist nie zu früh, mit VITAGE 120 zu beginnen. Denn die bioaktiven Nährstoffe verlangsamen die Zellteilung. Sie senken mit jedem Tag Ihr biologisches Alter. Sie fühlen sich vitaler, aktiver, leistungsfähiger. Und Sie werden in zehn Jahren besser und jünger aussehen als heute.

Der menschliche Körper hat ein natürliches Ablaufdatum. Mit der richtigen Vorsorge können wir aktiver leben und vitale Jahre bei guter Lebensqualität gewinnen.

44 bioaktive Nährstoffe

Mikronährstoff	je Trinkampulle/25 ml
Vitamin A	800,00 µg
Vitamin E	20,00 mg
Vitamin D3	5,00 µg
Vitamin K	40,00 µg
Vitamin B1	4,00 mg
Vitamin B2	4,80 mg
Niacin	5,00 mg
Pantothensäure	5,00 mg
Vitamin B6	5,40 mg
Vitamin B12	2,00 µg
Biotin	50,00 µg
Folsäure	400,00 µg
Vitamin C	150,00 mg
Kalium	25,00 mg
Calcium	124,00 mg
Magnesium	82,00 mg
Zink	5,00 mg
Mangan	5,00 mg
Chrom	100,00 µg
Molybdän	100,00 µg
Selen	50,00 µg
L-Carnitin	41,00 mg
Cholin	25,00 mg
Coenzym Q-10	10,00 mg
Inositol	25,00 mg
Carotinoide	3,00 mg
Weintraubenextrakt	46,00 mg
davon OPC's	21,00 mg
Gelee Royale	29,00 mg
Ginsengwurzelextrakt	0,20 mg
Schizandraextrakt	2,50 mg
Hagebuttensextrakt	24,00 mg
Mate-Tee-Extrakt	25,00 mg
Grünteextrakt	1,00 mg
Orangensaftkonzentrat	3750,0 mg
Schwarzes Johannisbeersaftkonzentrat	200,00 mg
Holundersaftkonzentrat	132,50 mg
Apfelsaftkonzentrat	750,00 mg
Sanddornsftkonzentrat	25,00 mg
Traubensaftkonzentrat	2500,0 mg
Aloe Vera Gel Konzentrat	1,30 mg
Ananassaftkonzentrat	250,00 mg
Papayapüreekonzentrat	125,00 mg
Honig	1,00 g



Quinta Essentia 21 – Essenz des Lebens

Entgiften, Entschlacken und Entsäuern als Basis gegen vorzeitiges Altern

Unsere Gesundheit hängt ganz wesentlich davon ab wie gut unsere Ausscheidungsorgane funktionieren. Kommt es zu Störungen der Ausscheidungsvorgänge vergiften wir unseren Organismus. Die heutigen Lebensbedingungen stellen für viele Menschen eine große Belastung dar und führen häufig zu Stress. Stress beeinträchtigt die Ausscheidungsorgane und macht die Vergiftung des Organismus nur noch schlimmer.

Entgiften und Entschlacken bedeuten, den Organismus von überflüssigen oder schädlichen Stoffen und Schwingun-

gen zu befreien. Dazu gehören eine gut funktionierende Darmtätigkeit, gut funktionierende Ausscheidungsorgane, die Ausscheidung der laufend anfallenden Stoffwechselschlacken, sowie der Abbau vorhandener Ablagerungen. Dies sind Grundvoraussetzungen, um die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten oder zu verbessern.

Je niedriger die Belastung desto gesünder der Mensch

Ablagerungen, Umweltgifte, Parasiten, Pilze und andere Belastungen müssen

durch eine Generalreinigung des Organismus entfernt und ausgeschieden werden. Die schädlichen Ausstrahlungen vereinnahmen den Organismus, mindern die körperliche und geistige Leistungskraft und werden als physische Ursache chronischer Erkrankungen ständig gefährlicher.

Die 21 Frischpflanzen mit dem ganzheitlichen Lichtspektrum

Zusammensetzung der Heilkräuter:	
Benediktenkraut	
Bitterklee	
Buchweizen	
Engelwurz	
Gundelrebe	
Hamamelis	
Holunder	
Kalmus	
Koriander	
Königskerze	
Liebstöckl	
Löwenzahn	
Mariendistel	
Meisterwurz	
Mistel	
Roskastanie	
Silberdistel	
Tausendguldenkraut	
Traubenkerne	
Weißdorn	
Zinnkraut	

Unterstützen Sie täglich die innerliche Reinigung

2 x 14 Tropfen mit einem Glas Wasser einnehmen.

Quinta Essentia 21
100 ml Frischpflanzen-Essenz
Art.-Nr. 125



Ganzheitliches Herstellungsverfahren nach paracelsischen Grundsätzen

- Frischpflanzen werden in ihrer Ganzheit von Hand gesammelt
- Biodynamisches Prinzip
- Mondlauf, Sonnenstand, Blüten-, Blätter-, Frucht- und Wurzeltage
- Läuterungs- und Wandlungsprozess der Pflanzen
- Unreines in Reines, Unfertiges in Fertiges wandeln

Die Innenqualitäten – die verborgenen Heilkräfte der Pflanze werden durch diesen paracelsischen Herstellungsprozess freigesetzt und stehen in einer besonderen Qualität zur Verfügung. Der Mensch, der diese neue "Vitae" (Lebensenergie) zu sich nimmt, erhält diese besondere Qualität und Intensität angeboten, die für ihn in diesem Moment erträglich und fassbar ist.

Die Aussenqualitäten der Heilpflanzen – grobstoffliche Strukturen – werden durch den Läuterungsprozess so aufbereitet, dass sie ohne große Energie und Kraftanstrengung für den Organismus, sofort und unmittelbar biochemisch zur Verfügung stehen.

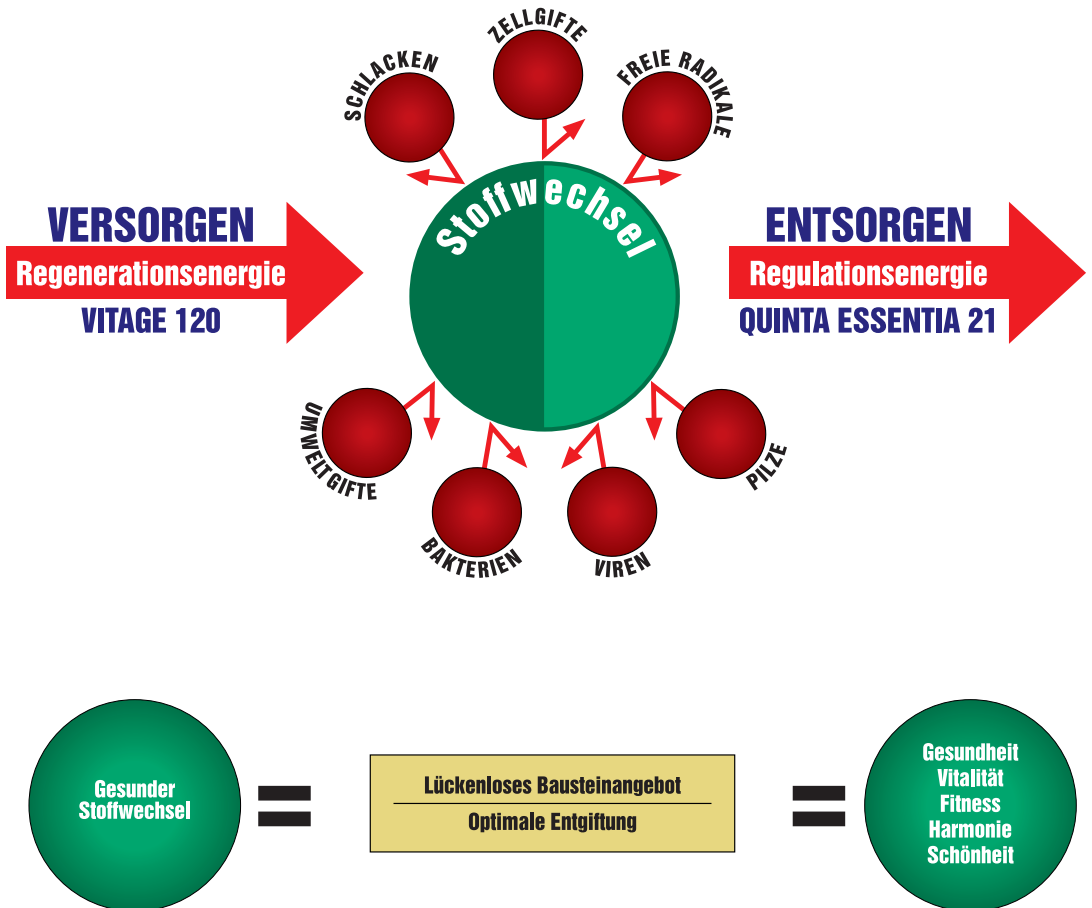
Hier verbinden sich die Welten – wie oben so unten – wie innen, so außen.

Lebenslange tägliche aktive Prävention Schlüssel zu dynamischer Gesundheit

Ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels benötigt täglich ein lückenloses Angebot an Vitalstoffen bei gleichzeitiger Entgiftung. Der Hintergrund für vorzeitiges Altern und Krankheit beruht vorwiegend

auf einem Versorgungs- und Entsorgungsproblem des milliardenfachen Zellverbandes. Die Zellen büßen letztlich ihre Vitalität und ihre Lebenskraft ein, weil sie im "Unrat der Verschlackung und Über-

säuerung" ersticken, weil sie nicht mehr bekommen, was sie zum vollen Leben brauchen, und nicht loswerden, was sich an Stoffwechselabfällen nach und nach angesammelt hat.



CARE Programm – eine neue Dimension der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge



VITAGE 120
30 Trinkampullen á 25 ml
Quinta Essentia 21
100ml Frischpflanzen-Essenz
Art. Nr. 126

Vorsorge ist besser als Früherkennung Evolution CARE Programm für jeden Lebensabschnitt

Gesundheits Vorsorgeprogramm mit 24 Stunden „Rund um die Uhr“ Schutz

Hilf dem Körper, sich selbst zu helfen

- Stärkt das Lymphsystem
- reinigt den Körper
- beugt Zivilisationskrankheiten vor
- bringt neue Energie und Wohlbefinden

So bleiben Sie bis ins hohe Alter schlank, fit und gesund!

QUINTESSENZ

Von der Zellstruktur und der „inneren Uhr“ der einzelnen Zellen her ist dem menschlichen Leben eine natürliche Grenze gesetzt, die aber ganz offensichtlich weit hinter dem liegt, was wir tatsächlich erreichen. Das vorzeitige Altern hat mit dieser Grenze aber überhaupt nichts zu tun. Der Hintergrund dafür ist einzig und allein das Versorgungs- und Entsorgungsproblem des milliardenfachen Zellverbandes. Die Zellen büßen letztlich ihre Vitalität, ihre Lebenskraft ein, weil sie im „Unrat der Verschlackung und Übersäuerung“ ersticken, weil sie nicht mehr bekommen, was sie zum vollen Leben brauchen und nicht loswerden, was sich an Stoffwechselabfällen nach und nach angesammelt hat.

Den Ablauf der Jahre kann niemand aufhalten, aber wenn Sie Bescheid wissen und bereit sind, aktiv etwas dafür zu tun, dann stehen Ihnen viele Möglichkeiten offen, die Zahl Ihrer Jahre zu überlisten. Es ist klüger, alles zur Verfügung stehende Wissen über die Erhaltung von Vitalität und Jugendlichkeit zu nutzen als den Verlust von Jungsein und Lebensfreude zu bejammern!

Jugend – auch in den jenseits der Lebensmitte liegenden Jahren – heißt, geistige Wachheit und zielgerechte Neugier, Lebensfrische und Aufgeschlossenheit, Vitalität und

GESUNDHEIT

Impressum:

Evolution Verlag: 9500 Villach