

Olaf Schultz-Friese
Heilpraktiker
Konradin-Kreutzer-Straße 50
Tel. 07581 - 28 61 * Fax 07581 - 30 65
www.naturheilpraxis-bad-saulgau.de
D 88348 Bad Saulgau

Info-Text zum gleichnamigen Vortrag

„Der Tod sitzt im Darm“

Der Titel des Vortrages basiert auf einem berühmten Zitat des großen Arztes Paracelsus, welchem bereits die immens große Bedeutung des Darmes für die Gesundheit insgesamt bewusst war.

Um von Anfang an klar zu stellen, wie zutreffend diese Aussage ist, beginne ich meinen Vortrag üblicherweise mit einem längeren Zitat aus dem Buch von Dr. Norman Walker „Auch Sie können wieder jünger werden“ (Waldthausen-Verlag) :

„Vor einigen Jahren verkehrte ich mit einem Chemiker, der einer der genialsten Köpfe war, die mir je begegnet sind – soweit es um Laborforschung ging. Seine gründlichen Kenntnisse über Mineralien, Pflanzen und Chemie im allgemeinen waren für mich von unschätzbarem Wert. Er hatte akademische Grade der berühmtesten Universitäten dieses Landes und des Auslandes, und seine Auffassungen wurden auf dem Gebiet der experimentellen Forschung bereitwillig anerkannt. Er war etwa 45 Jahre alt, aber er sah mehr als zehn Jahre älter aus.

Während seines ganzen Lebens hatte er absolut alles gegessen, flüssig oder fest, was ihm schmeckte. Seit vielen Jahren litt er an Magen- und Herzbeschwerden, an einer Lebererkrankung und an versagenden Nieren. Er war in Bezug auf Gesundheit und Heilmethoden völlig orthodox, und ich glaube, er duldete meine Forschungen, meine Schlussfolgerungen und vielleicht sogar mich selbst nur deshalb, weil ich ihn gut bezahlte. Er klagte oft genug über seine Beschwerden, aber er weigerte sich hartnäckig zuzuhören, wenn ich bemerkte, er könne sie der Nahrung zuschreiben, die er esse, und der unzureichenden Ausscheidung von Schlacken aus seinem Organismus.

Nach dreitägiger Abwesenheit, bedingt durch seinen Zustand, bestand ich fest darauf, er solle etwas Saft trinken, seine Ernährung wenigstens für kurze Zeit ändern und eine Darmspülung machen lassen. Er sagte mir unverblümt, ich solle mich um meine eigenen Angelegenheiten kümmern, es fehle ihm nichts, was die Zeit nicht heilen könne, und sein Körper und sein Leben sei nicht meine, sondern seine Angelegenheit.

Noch bevor die Woche zu Ende war, hatte er einen Anfall mit extrem starken Schmerzen. Als ich ihm sagte, es könne sich meiner Meinung nach um Krebs handeln und eine Röntgenuntersuchung würde das Ausmaß der Gefahr zeigen, willigte er schließlich ein, sich untersuchen zu lassen.

Die Skizze (Abb. 2) ist eine exakte Reproduktion der Röntgenaufnahme, die wir von seinem Darm machten, und die Umrisslinie (Abb. 1) zeigt seine Figur so genau, wie ich sie wiedergeben konnte. Die Eingeweide eines kranken Menschen!

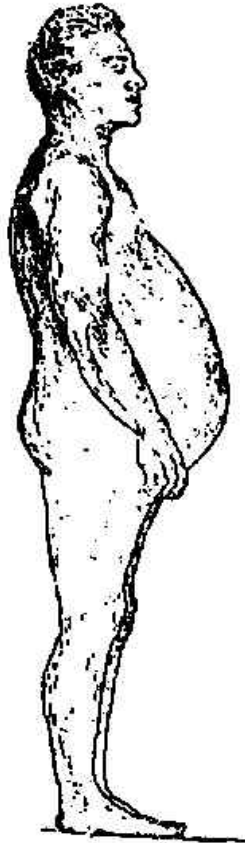


Abb. 1:

Profil eines Mannes mit Gesundheitsproblemen

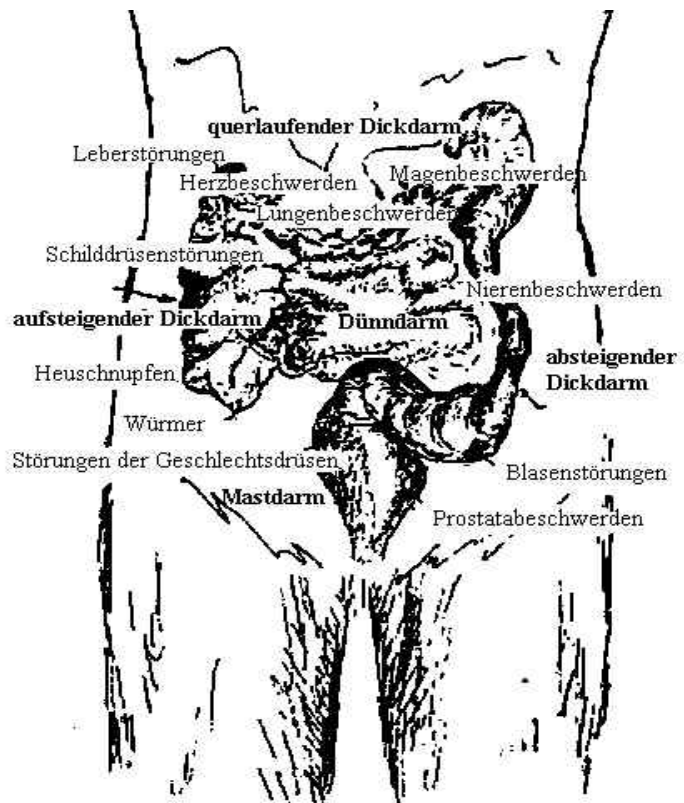


Abb. 2:

Der kranke Darm dieser Personen nach seinem Tod im Alter von 45 Jahren

Er bestritt alle Symptome, die ich ihm erklärte, und wies jede Schlussfolgerung zurück, die meine Erfahrung mir nahe legte. Er räumte allerdings ein, daß er seit vielen Jahren immer hungrig war, gleichgültig, wieviel er aß. Er wollte nichts tun, was ich vorschlug, und auch keine Säfte trinken. Kaum ein Jahr nach der Anfertigung der Röntgenaufnahme gesellte er sich zu der Schar von Menschen, die Opfer eines Systems sind, welches das Leben kompliziert zu machen versteht. Selbst seine Sargträger sagten: „Ich habe ihn erst neulich gesehen, und er sah so gesund und stark aus. Jetzt ist er auf einmal tot.“

Um meine Deutung der Röntgenaufnahme zu bestätigen, bat ich um eine Autopsie. Die tiefste Tasche des aufsteigenden Dickdarmes enthielt eine Masse von Würmern. Das erklärte seinen nicht zu stillenden Hunger.

Der aufsteigende Dickdarm selbst war mit einer dicken Schicht harter fäkalen Masse überzogen – fast zweieinhalb Zentimeter dick – die Folge ungenügender Ausscheidung über vielleicht 25 oder 30 Jahre hinweg. An der Krümmung, wo der aufsteigende Ast des Dickdarms bei der Leber in den quer verlaufenden Ast übergeht, befanden sich Geschwüre und starke Entzündungen, die auf Leberstörungen hindeuten.

Etwas weiter wiesen Schleimhauteinrisse auf Beschwerden hin, wann immer Stuhlmasse an diesem speziellen Punkt vorbeiglitt. Dieser Bereich stand in Beziehung zum Herzen und zeigte deutlich, wann bei dieser Gelegenheit eine Reaktiven des Herzens ausgelöst wurde.

Auf halbem Weg über dem quer verlaufenden Dickdarm befindet sich der Bereich, der in Beziehung zum Magen steht. Hier war eine starke Veränderung offenkundig, und wir können verstehen, wo seine Magenbeschwerden herrührten. Geschwüre in der Mitte des absteigenden Dickdarmes, dieser Bereich steht in Beziehung zu den Nieren – gaben einen Hinweis darauf, warum diese Organe versagten. Als wir jedoch die Nieren untersuchten, fanden wir viele Gewebe im Zustand fortgeschrittener Zerstörung, was auf den Genuss alkoholischer Getränke zurückzuführen war. Dies hatte ich nicht bemerkt, als er noch lebte und mit mir arbeitete.

Man stelle sich vor: Ein Mann Mitte Vierzig, in der Blüte seines Lebens, mit brillantem Geist und der Aussicht auf eine vor ihm liegenden beneidenswerte Karriere, scheidet plötzlich aus dem Leben, weil er einseitig denkt und ein Dickkopf ist! Es ist eine erbärmliche und beklagenswerte Tatsache, dass die große Mehrzahl der Menschen einfach mit den Zähnen ihr Grab schaufelt und sich in ihr Grab regelrecht hineinfrißt. Und das trotz der Überfülle von Wissen und Beweisen, die uns heute zu Verfügung stehen, so daß wir mit aufgeschlossenem Studium der einfachen Mittel und Methoden, die die Natur jedem von uns zugänglich macht, nicht nur ein vorzeitiges Ende verhindern, sondern sogar jünger werden könnten. Wenn wir diese Mittel nur in die Tat umsetzten!

Ich habe entdeckt, dass die richtige Auswahl und Kombination von Nahrungsmitteln äußerst wichtig ist, wenn wir jünger werden wollen. Ich habe einen nützlichen Leitfaden der Lebensmittelkombination erstellt, der in meinem Buch „Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit“ abgedruckt ist. Studieren Sie und befolgen Sie ihn, wenn Sie jünger werden möchten.

Auch Sie werden Erfolg haben, wenn Sie sich der Kraft bewußt werden, die ihn Ihnen steckt."

Dr.Walker, auch dies sollte erwähnt werden, war erst Mitte 40, als er wegen einer schweren Leber-Erkrankung von den Ärzten aufgegeben wurde. Er stellte seine Ernährung radikal um, machte täglich Einläufe ... hielt mit 106 Jahren noch Vorträge ... und wurde 116 Jahre alt!

I. Allgemeine Situation

Immer mehr Menschen leiden unter chronischen Störungen im Verdauungsbereich. Darm-Erkrankungen wie Verstopfung, Blähungen, Pilze im Darm usw. sind seit Jahren stark im Vormarsch. Dabei werden immer mehr Medikamente geschluckt, um die Auswirkungen der gestörten Darmtätigkeit zu kompensieren. Oft werden dabei nur die vordergründigen Symptome bekämpft, die eigentliche Störung wird nur verdrängt, teils sogar durch größere Probleme überlagert. Durch den chronischen Missbrauch von Abführmittel entsteht oft ein Teufelskreislauf und das Problem ist schlimmer als zuvor.

Stets geht der Krankheit eine Funktionsschwäche des betr. Organs voraus; dies wird am Darm besonders deutlich. Gesundheit ist jedoch nur möglich, wenn drei Organsysteme harmonisch in unserem Körper zusammen arbeiten können:

das Ernährungssystem –das Transportsystem – das Ausscheidungssystem

Zum Ausscheidungssystem zählen die Nieren, die Haut, die Leber und der Darm. Das Darmgebiet ist einem Kanalsystem vergleichbar, in welchem sich der Abfluß nach der Zufuhr richtet; d.h., auf jede Mahlzeit sollte eine Entleerung fol-

gen. Geschieht dies nicht, kommt es zu Ablagerungen und Stauungen im Darmrohr mit all seinen Folgen.

Es kommt zu Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm und von ihm her zu einer schleichenden Vergiftung von Blut und Lymphe mit den allgemein bekannten Folgen wie z.B. Kopfweh, Übelkeit und Benommenheit.

Durch die Einnahme von Abführmitteln wird die mögliche Wiederherstellung der geschädigten Darmflora – welche für das Immunsystem, die Resorption der Nährstoffe u.a.m. sehr wichtig ist – sehr erschwert, wenn nicht gar unmöglich gemacht.

Die Folgen einer chronischen Darmbelastung oder gar Verstopfung können sich sehr weitreichend auf den gesamten Menschen – auf Leib und Seele! – auswirken:

Mundgeruch * Magenerkrankungen * Blinddarm-Entzündungen * Geschwüre, Entzündungen im gesamten Verdauungsbereich * Leber- u. Gallen-Erkrankungen, viele Hautkrankheiten * Störungen der Bauchspeicheldrüse * Immunschwäche, Allergien * Unterleibserkrankungen bei der Frau: Dysmenorrhoe, Ausfluss, Mastdarm- und Brustkrebs * Melancholie und Depressionen.

Alle Gift-Belastungen wirken sich allmählich belastend ins Seelische hinein aus! Dies macht verständlich, warum der Darm gerne mit den Wurzeln eines Baumes verglichen wird. Der gesundeste Baum wird krank werden und irgendwann absterben, wenn er mit seinen Wurzeln ständig schädliche Substanzen aufnehmen muß. Dem Menschen ergeht es nicht anders.

II. Ursachen der Darmträgheit

Es werden zwei Arten der Darmträgheit unterschieden:

- die atonische Darmträgheit, bedingt durch Erschlaffung,
- die spastische Darmträgheit, wie sie vor allem bei jungen Mädchen in der Pubertät und bei älteren Frauen zu finden ist.

Die eigentliche Ursache von Verstopfung ist in unserer denaturierten Kost mit ihrem Mangel an Ballast- und Vitalstoffen und im Bewegungsmangel zu finden. sehen.

Eine Grundregel ist hier: Je weicher die Kost, welche wir zu uns nehmen, desto härter ist der Stuhlgang.

Die denaturierte, d.h. ihrer wertvollen Substanzen beraubte Nahrung wirkt sich nicht nur auf die Darmfunktion, sondern auf den gesamten Organismus negativ aus. Aus der heute üblichen Fehl- und Mangelernährung entstehen die längst üblichen „Zivilisationskrankheiten“:

- Fettsucht, hoher Blutdruck, Diabetes,
- Arteriosklerose, Zahnverfall, Arthrosen,
- Unterleibssenkungen, Prostatavergrößerungen, Krebs usw.

Die falsche Ernährung führt nicht nur zu Gärung und Fäulnis mit nachfolgender Vergiftung, sondern sie führt direkt und indirekt auch zu einer Muskelschwäche, insbesondere der Darmmuskulatur, welche für die Peristaltik verantwortlich ist. Ohne eine gute Bauchmuskulatur und ohne gute Zwerchfellmuskulatur (Atmung!) ist eine gesunde Darmfunktion nicht möglich. Je besser die Bauch- und Zwerch-

fellmuskeln sind, desto stärker ist auch die Darmmuskulatur, umso stärker ist auch die Einwirkung auf die Verdauungsdrüsen und die Darm-Peristaltik.

III. Der Weg der Nahrung.

Eigentlich beginnt die Verdauung bereits, bevor wir uns zu Tische setzen. Mit der gedanklichen Einstimmung auf das Essen beginnt die Ausschüttung der Verdauungssäfte, welche nachher die Nahrung zulegen werden.

Bereits im Mund erfolgt die Vorverdauung, das Aufschließen der Nahrung für die nachfolgende Weiterverdauung in Magen, Dünndarm und Dickdarm. Das schnelle, hektische Reinschlingen der Nahrung wirkt sich nachteilig auf die gesamte Verdauung aus. In Magen und Dünndarm wird die Nahrung weiter in ihre Bausteine zerlegt, welche vor allem im Dünndarm über die Schleimhäute aufgenommen werden. Das Blut trägt diese Bausteine dann zur Leber, wo sie körpergerecht umgearbeitet werden. Ohne die ständige Peristaltik des Darms, wodurch der Nahrungsbrei unablässig durchgeschüttelt wird, könnten viele lebenswichtige Bausteine nicht aufgenommen werden. Im Dickdarm schließlich erfolgt mittels Bakterien die letzte Aufarbeitung des Nahrungsbreis, der nun immer mehr zum Kot wird. Bis zu dessen Ausscheiden wird ihm möglichst viel Wasser entzogen.

Doch der übliche Alltag sieht anders aus: Die Nahrung, welche in Eile hinuntergeschlungen wurde, liegt anschließend schwer im Magen. Oft wird doch der Nahrungsbrei noch zusätzlich durch irgendwelche Getränke verdünnt.

Die denaturierte, d.h. wertlos gemachte Nahrung (Fast Food oder gar aus der Büchse) wird mit Gewürzen schmackhaft gemacht. Diese regen zwar intensiv die Verdauungsdrüsen an, doch ein Zuviel an Gewürzen führt zu Reizungen und Entzündungen der Schleimhäute in Magen und Darm. Diese reagieren sehr menschlich: Da sie ihre Ruhe haben möchten, verweigern sie den Reflex zum Weitertransport der Nahrung. Das „Fließband“ bzw. die Peristaltik bleibt stehen, die „Ware“ bzw. der Nahrungsbrei staut sich auf ... In den unterschiedlichen Verdauungsabschnitten entstehen teils entzündete, teils erschlaffte Abschnitte. Irgendwann ist der Druck so groß, daß der Darm sich schließlich explosionsartig entleert. – Der betr. Person bleibt die hochgradige Störung der Darmfunktion oft unbewusst, doch in Wahrheit erfolgt die Ausscheidung nur, weil der belastete und geschädigte Darm schnellstmöglich den Abfall hinauswerfen möchte ...

Durch die lange Verweildauer des Kotbreis im Darm – bedingt vor allem durch falsche Kost und mangelnde Bewegung – können sich pathogene (schädigende) Bakterien ausbreiten und die gesunde Darmflora verdrängen, welche zur Nahrungsaufbereitung, zur Gewinnung diverser Vitamine und als Teil des Immunsystems nötig sind. Die pathogenen Bakterien und Pilze schädigen den Darm, die Peristaltik, die Schleimhäute, die Leber und das Immunsystem. Fäulnis-, Pilz- und Nahrungsgifte mannigfacher Art und Allergene, d.h. allergieverursachende Substanzen, treten in das Blut über und werden zur Leber transportiert. So wird auch diese überlastet, zunehmend geschädigt und kann irgendwann ihrer Entgiftungsfunktion immer weniger nachkommen. Nun verteilen sich die aus dem Darm kommenden Gifte mit ihrer lähmenden Wirkung auf die Nerven (Depressionen!) allmählich über den ganzen Organismus. Diese krankmachende Entwicklung wird verstärkt durch das belastete Blut, welches sich aus der Region des Enddarmes direkt, d.h. ohne Umweg über die Leber, im Organismus verteilen kann; Dickdarmkrebs ist übrigens gehäuft bei Menschen zu finden, welche viel Fleisch essen; vor allem der Enddarm ist dann von der Erkrankung betroffen!

Die entzündete Darmschleimhaut kann ihrer Schutzfunktion nicht gerecht werden, es kommt zu einer hochgradigen Beeinträchtigung des Immun-systems. 80% des Immunsystems sind im Darm angesiedelt, über die Nahrung erfolgt der intensivste Kontakt mit der Außenwelt! Mit der Schädigung bzw. Durchlässigkeit der Schleimhaut wird das Immunsystem nun intensiv belastet, zumal wenn der Kotbrei mit seinen Fäulnis-Giften tagelang im Darm liegen bleibt!

Die Darmbelastung mit nachfolgender Immunschwäche hat Folgen für das Gesamtsystem Mensch. Deshalb sollte bei allen chron. Erkrankungen stets zuerst auf den Darm und seine gesunde Funktion geschaut werden! Wem diese Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem bewusst sind versteht, warum selbst bei Krebs dringend eine Darmsanierung angeraten wird.

Der Darm kann somit zu recht als Wurzel der Gesundheit bezeichnet werden. Doch für viele Menschen ist er zur Wurzel von Krankheit und Siechtum geworden. Betroffen sind wir heute fast alle, denn in den sog. „zivilisierten“ Ländern gibt es wohl kaum noch Menschen, deren Verdauung wirklich ganz in Ordnung ist.

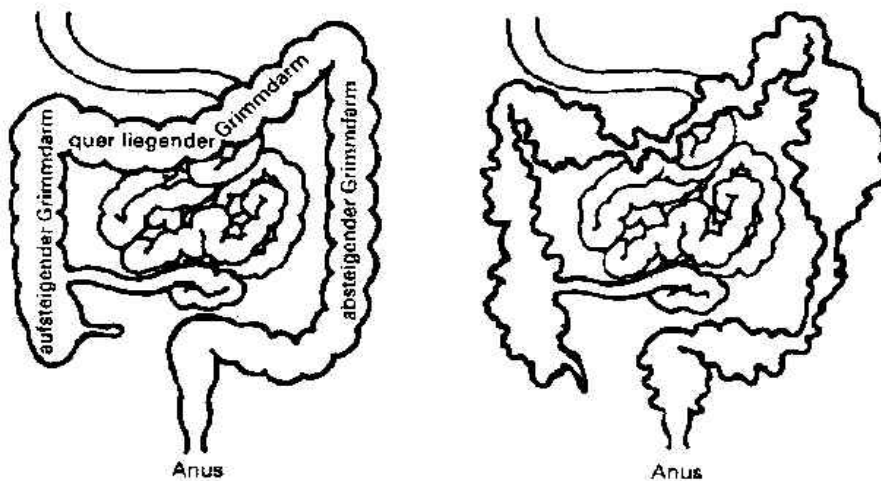


Abb. 3: Ein gesunder und ein kranker Darm.

Im Extremfall können bis zu 15 Pfund alte Kotmassen im Dickdarm aufgestaut sein.

Experten fanden bei Erwachsenen sogar noch Reste von Muttermilch, d.h. Jahrzehnte alte Ablagerungen. Beim belasteten Darm – und bei wem ist er heute nicht belastet ? – wird der Körper von innen her ständig vergiftet.

IV. Wege zur Darmgesundheit

Aus den Ursachen der chronischen Darmbelastung ergeben sich zwingend die Grundgedanken, die bei einer Regeneration des Darmes zu befolgen sind. Da die gesunde Ernährung die Basis der Gesundheit ist, kann jeder Therapeut nur in dem Maße helfen, wie der betroffene Mensch selbst sein Leben und seine Ernährung ändert.

1. Umstellung der Nahrung

Die Nahrung sollte reich an Ballast- und Vitalstoffen sein, deshalb viel Gemüse und Rohkost aller Art; morgens z.B. ein Müsli mit Obst + Kanne Brottrunk.

Zu meiden sind Weißmehl- und Zuckerprodukte und vor allem Schokolade.

Die Regel lautet: „Je weicher die Kost ist, welche wir uns zuführen, desto härter ist der Stuhl!“ D.h. wir brauchen Nahrung, an welcher wir wirklich zu kauen haben.

2. Weglassen der Abführmittel

Abführmittel schädigen Leber und Nieren und führen zu Mineralverlusten. Auch die diversen Salze (Bittersalz, Glaubersalz etc.) und Öle wirkend reizend, einige sogar lähmend auf die Darmfunktion, deshalb darf man sie nicht ständig einnehmen.

Ballaststoffe einer vollwertigen Kost regen die Darmperistaltik auf natürliche Weise an. Von Hildegard von Bingen stammt nachfolgendes Rezept:

½ halber kleingeriebener Apfel + TL Flohsamen,
eingeweicht in ein Glas Wasser

3. Grundreinigung des Darmes mittels der [Colon-Hydro-Therapie](#)

Die ideale Darmentgiftung und Regeneration erfolgt mittels der Colon-Hydro-Therapie. Durch diese Darmspülungen nebst Massagen und Sauerstoff-Insufflation wird der Körper von oft uralten Kotresten befreit; im Extremfall wurden bis zu 15 Pfund alte Kotmassen aus dem Darm entfernt. Der Darm wird nun wieder zur einer gesunden Funktion fähig. Gleichzeitig wird dabei über den Darm hinaus der gesamte Körper intensiv beeinflusst, wie dies auf keine andere Weise möglich ist.

4. Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und Atemübungen

Alle Übungen, welche die Bauchmuskeln stärken, wirken auch belebend auf die Darmmuskeln, die Peristaltik und die Drüsenfunktion. – Vorsicht aber bitte bei Bandscheibenproblemen!

Der Zwerchfellmuskel, welcher für die Atmung zuständig ist, ist wohl der wichtigste Muskel des Menschen. Mit jedem kräftigen Atemholen dehnt er sich in die Bauchhöhle hinein aus, regt die Verdauungsorgane zur Tätigkeit an. Seelische Belastungen, die im Bauch zu Verkrampfungen geführt haben, können durch Atemübungen wieder gelöst werden.

5. Warme Fußbäder

... mit 1-2 EL Senfmehl oder einem kräftigen Schuss Essig wirken durchblutend auf den Beckenbereich, entkrampfen die Nieren. Menschen mit chronischem Kaltfuß haben fast immer Darm- und/oder Nieren-probleme.

6. Nahrungsergänzungen

Die übliche Nahrung ist heute so entwertet, dass wir täglich 4-5 kg Obst und Gemüse brauchen, um dem Körper alle notwendigen Substanzen zukommen zu lassen; dies ist praktisch nicht durchführbar. Ich gönne mir daher 1-2x täglich einen Mix, bestehend aus:

- [Vital- und Nährstoff-Konzentrat*](#) von über 70 Lebensmitteln
- [Enzym-Hefezellen*](#)
- und [Kanne Brottrunk](#).

* Bitte beachten Sie die Anmerkung am Ende dieses Textes!

Damit wird ein großes Spektrum des täglichen Bedarfs gut abgedeckt.

7. Homöopathische Therapie und Symbiose-Lenkung

Die Colon-Hydro-Therapie stellt in dieser Praxis immer die Grundreinigung für den Darm und den Körper insgesamt dar.

Üblicherweise schließt sich diesem Therapie-Baustein eine Behandlung mittels MORA-Therapie und/oder Homöopathie zur Feinarbeit an.

Sobald der Darm grundlegend gereinigt und die Ernährung den Notwendigkeiten angepasst wurde (s.o. Nr.6) , erübrigt sich oft die üblicherweise praktizierte Symbioselenkung.

„Der Dickdarm kann als echte Büchse der Pandora angesehen werden, aus der mehr menschliches Elend und Leiden kommt, sowohl geistig, moralisch als auch körperlich, als aus jeder anderen bekannten Quelle.“

Sir Lane, engl. Chirurg

„Reinigen heißt heilen“

Pastor Emmanuel Felke

Um gesund zu werden und zu bleiben, muss man ...

- den Körper von allem befreien, was ihn belastet,
- dem Körper all das geben, was er wirklich benötigt,
- innerlich sinnerfüllt, geistig rege und im Einklang mit Gott, der Natur und den Mitmenschen leben.

Anmerkung:

Aus rechtlichen Gründen darf ich leider keine Produktnamen nennen. Wenn Sie weitere Informationen über das von mir empfohlene „**Vital- und Nährstoffkonzentrat**“ haben und es direkt vom Hersteller beziehen möchten, erreichen Sie den Weblink über den Menüpunkt „Ernährung“, Thema „Gesundheit durch Ernährung - Seite 5, ganz unten“.