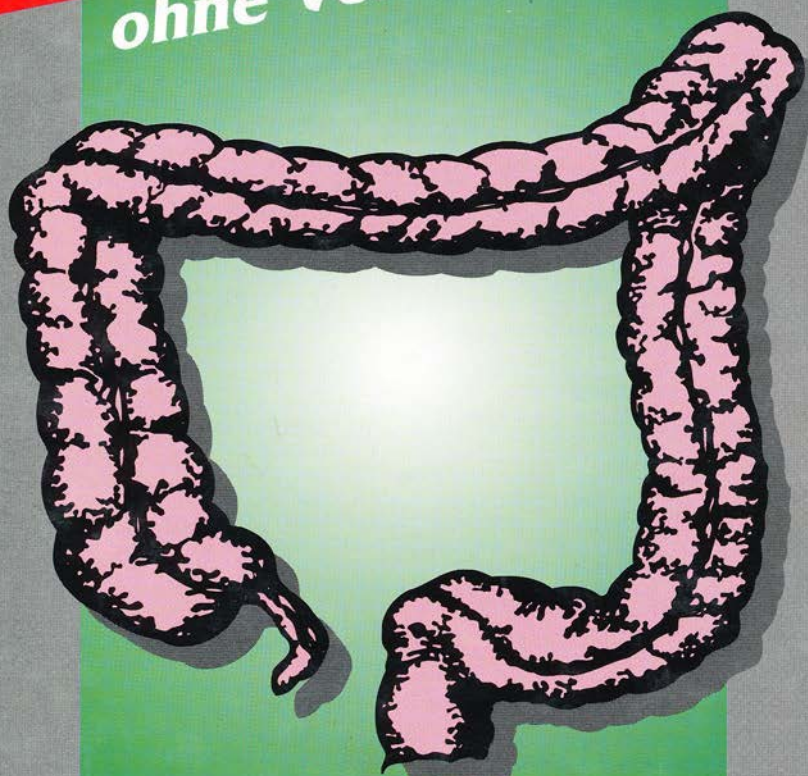


Dr. Norman W. Walker

# DARM- GESUNDHEIT

ohne Verstopfung



Waldthausen



Dr. Norman W. Walker

Darmgesundheit  
ohne Verstopfung

Der Schlüssel für eine vitale  
und strahlende Gesundheit



Dr. Norman W. Walker

# **Darmgesundheit ohne Verstopfung**

Der Schlüssel für eine vitale  
und strahlende Gesundheit

Sie können die Vitalität Ihrer Jugend  
wiedergewinnen ...

Ein gesunder Darm: der Schlüssel  
zu einem dynamischen Leben.

Der Verfasser gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnet er eine Diät ohne medizinische Beratung als Behandlungsform für Krankheiten. Ernährungsfachleute und andere Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen. Es liegt nicht in der Absicht des Verfassers, Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Seine Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen aus dem Gesundheitsbereich anzubieten und die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt bei dem Streben nach Gesundheit zu unterstützen. Wenn Sie die vorliegenden Informationen ohne Einschaltung eines Arztes anwenden, so verordnen Sie sich eine Selbstbehandlung - ein Recht, das Ihnen zusteht. Herausgeber und Verfasser übernehmen jedoch keine Verantwortung.

Titel der in USA erschienenen Originalausgabe:

»Colon Health«

1. Auflage 1992

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

Manfred G. Langer.....	13
Donald S. Woodside.....	15

## **Kapitel 1**

### **Darmgesundheit -**

<b>Schlüssel der Gesundheit</b> .....	17
Im Darm sitzt der Tod.....	18
Ihr Dickdarm und Ihre Nahrung .....	20
Der Dickdarm - Kläranlage des Körpers .....	22

## **Kapitel 2**

### **Verstopfung - der größte Feind Ihres Körpers.....**25

Was ist Verstopfung?.....	25
Verstopfung beeinträchtigt die Darmfunktion .....	26
Ein nicht zustandegekommener Krankenhausaufenthalt .....	30

### **Kapitel 3**

<b>Dickdarmtherapie</b> .....	32
Was ist eine Darmspülung? .....	32
Was ist Durchfall? .....	39
Abführmittel .....	40
Achten Sie auf Ihren Dickdarm .....	42
Ein gesunder Dickdarm - eine Aufgabe fürs Leben.....	43

### **Kapitel 4**

#### **Der Hypothalamus: Das Kontrollzentrum**

<b>Ihres Körpers</b> .....	47
Was sind kosmische Schwingungen? .....	48
Die Zirbeldrüse .....	52
Ihr Hypothalamus ist immer wach.....	53
Die Hirnanhangsdrüse.....	56

### **Kapitel 5**

<b>Bewahren Sie einen klaren Kopf</b> .....	63
Ihre Augen .....	63
Ohren und Ohrenbeschwerden.....	69
Nasentkarrh und Asthma.....	74
Heuschnupfen .....	77
Mandeln: Sollen wir sie behalten?.....	80
Halsschmerzen .....	91
Das Rückgrat und sein Verteilungssystem .....	93



## **Kapitel 6**

### **Der Brustkorb -**

<b>das Lebenszentrum Ihres Körpers .....</b>	<b>101</b>
Luftröhre .....	101
Speiseröhre .....	104
Bronchien und Lungen.....	106
Schilddrüse .....	111
Thymusdrüse.....	116
Herz.....	123
Zwerchfell.....	130

## **Kapitel 7**

<b>Das Verdauungszentrum .....</b>	<b>133</b>
Magen .....	133
Magenpförtner .....	140
Leber .....	141
Gallenblase .....	147
Bauchspeicheldrüse .....	150
Milz.....	153
Appendix.....	155
Nebennieren.....	161

## **Kapitel 8**

### **Die Fortpflanzungsorgane und ihr Einfluß**

<b>auf den Dickdarm.....</b>	<b>166</b>
Männliche Organe:	
Hoden.....	167
Prostata (Vorsteherdrüse) .....	170

Gebärmutter .....	172
Milchdrüsen .....	178
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Das Filter- und Ausscheidungszentrum .....</b>	<b>185</b>
Nieren .....	185
Harnblase .....	190
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Bindegewebe und Vitamin C .....</b>	<b>194</b>
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Die schrecklichen Folgen eines vernachlässigten Dickdarms.....</b>	<b>199</b>
<b>Über den Autor.....</b>	<b>208</b>
<b>Literaturhin weise .....</b>	<b>216</b>
<b>Schaubilder</b>	
Dickdarmtherapie .....	210
Endokrine Drüsen .....	212
Fußreflexzonentherapie .....	214
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>217</b>
<b>Illustrationen</b>	
Kopf, Brust, Unterleib .....	19
Normaler Dickdarm .....	27
Hypothalamus .....	49
Wichtige Drüsen und Zentren im Kopf- und Halsbereich.....	54

Hirnanhangsdrüse .....	58
Blinddarm .....	61
Auge.....	64
Ohr (Schnitt) .....	70
Ohr .....	71
Mandeln .....	81
Wirbelsäule .....	95
Wirbelsäule/Gehirn.....	96
Bronchien und Lungen.....	103
Schilddrüse.....	111
Thymusdrüse.....	119
Herz.....	124
Magen .....	136
Leber .....	142
Gallenblase.....	148
Bauchspeicheldrüse .....	152
Milz.....	154
Wurmfortsatz .....	157
Hoden.....	168
Gebärmutter .....	173
Milchdrüsen .....	180
Dickdarm einer 36jährigen Frau .....	182
Nebennieren, Nieren und Blase .....	188
Gestörter Dickdarm.....	204
Darmspülung.....	205
Dickdarmtherapie.....	210
Endokrine Drüsen .....	212
Fußreflexzonentherapie.....	214



# Vorwort

## von Manfred G. Langer

*Dr. Walker* war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Seine Bücher waren Vorbild für viele Ärzte, Forscher und Autoren. Auch *Harvey* und *Marilyn Diamond*, die Autoren des Bestsellers »Fit für's Leben«, nutzten die Erfahrungen von *Dr. Walker* für ihre Ernährungsstudien.

*Dr. Walker* wies als einer der ersten auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin, und seine vielen Veröffentlichungen trugen wesentlich dazu bei, daß heute fast in jedem amerikanischen Haushalt viel Saft getrunken wird. In den meisten Fällen sind es aber leider pasteurisierte Fabriksäfte und keine frischgepreßten Säfte.

*Dr. Walkers* Bücher sind von so großer, grundlegender Bedeutung, daß jeder Gesundheitssuchende sie gelesen haben sollte. Deshalb haben wir diese Bücher übersetzen lassen und haben bisher folgende Bücher veröffentlicht:

»*Strahlende Gesundheit*«

»*Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören*«

»*Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit*«

»Frische Gemüse- und Fruchtsäfte«  
»Darmgesundheit ohne Verstopfung«  
»Natürliche Gewichtskontrolle«  
»Auch Sie können wieder jünger werden.«

Das Buch »Zurück aufs Land« wird in Kürze ebenfalls herausgebracht.

*Dr. Walker* hat das letzte Buch im Alter von 113 Jahren geschrieben. Er war bis zu seinem Tode im 116. Lebensjahr im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeiten und fuhr als über Hundertjähriger immer noch mit dem Fahrrad.

*Dr. Walker* überlebte seine Kritiker und Spötter und gilt heute als Wegbereiter einer natürlichen, gesunden Lebensweise.

*Manfred G. Langer*

## Vorwort

Sie brauchen Ihre Gesundheit nicht mit Ihrem Alter in Verbindung zu bringen. Mehr als siebenzig Jahre lang hat *Dr. phil. Norman W. Walker* mit seinen Forschungen bewiesen, daß Wohlbefinden und langes Leben Hand in Hand gehen können. Die Ernährungsfachleute und medizinischen Forscher von heute entdecken erst jetzt die Wahrheiten, die *Dr. Walker* bereits während des zwanzigsten Jahrhunderts gekannt und dargelegt hat. *Dr. Walker* war selbst der lebende Beweis dafür, daß man durch richtige Ernährung, seelische Gesundheit und kluge Körperpflege ein längeres, gesünderes Leben erreichen kann.

Jedes Jahr lesen wir von einer neuen Diätmasche, einem »Allheilmittel«, einem neuen »Nahrungsergänzungsmittel« oder einem revolutionären Übungsprogramm, das unser Leben retten soll. *Dr. Walkers* Programm ist einzigartig; es verwendet keine Werbesprüche wie »Wunder«, »Masche« oder »revolutionär« - es braucht sie nicht!

Um die Jahrhundertwende begann *Dr. Walker* in London, seinen Beitrag dafür zu leisten, daß wir länger und gesünder leben können. Als junger Mann hatte er sich überanstrengt und wurde ernstlich

krank. Unfähig, die Vorstellung von schlechter Gesundheit und einem kranken Körper zu akzeptieren, heilte *Dr. Walker* sich selbst. Seit dieser Zeit hat er die letzten 70 Jahre damit verbracht, die Fähigkeit des Menschen zu erforschen, sein Leben zu verlängern und sich von Krankheiten zu befreien.

Im Jahre 1910 gründete *Dr. Walker* das Norwalk Laboratorium für Ernährungsphysiologie und wissenschaftliche Forschung in New York und begann, wichtige Beiträge für ein längeres, aktiveres Leben zu leisten. Einer dieser großen Beiträge war die Entdeckung des therapeutischen Wertes frischer Obst- und Gemüsesäfte und im Jahr 1930 die Entwicklung eines Entsafters.

Die Auflage der Bücher von *Dr. Walker* hat die Dreimillionengrenze überschritten.

Wir glauben, daß *Dr. Walker* der führende Ernährungsfachmann in der Welt war; seine Beiträge stehen Ihnen durch seine Bücher zur Verfügung.

*Donald S. Woodside*



# **Kapitel 1**

## **Darmgesundheit**

### **Schlüssel der Gesundheit**

Passen Sie gut auf Ihren Körper auf! Ihr Körper ist das Haus, in dem Sie leben. In der Analogie ist er genau wie das Haus, in dem Sie wohnen. Das mindeste, was Ihr Haus oder Ihre Wohnung braucht, ist regelmäßige Pflege, sonst kann das Dach undicht werden, die Wasserleitungen können verstopfen, Ameisen und Holzwürmer sich einnisten, und viele sonstige zunächst kleine Schäden können im Laufe der Zeit auftreten. Ähnlich verhält es sich auch mit Ihrem Körper. Alle Funktionen und alle Aktivitäten unseres Körpers bei Tag und Nacht, ob körperlich, seelisch oder geistig, hängen von unserer inneren und äußeren »Körperpflege« ab.

Die Art und die Qualität der Nahrung, die Sie essen, ist von vitaler Bedeutung. Gute Ernährung regeneriert nicht nur die Zellen und Gewebe Ihres Körpers, sondern sie beeinflusst auch die Ausscheidungsprozesse, in deren Verlauf die Abfall- und Schadstoffe aus Ihrem Körper ausgeschieden werden, um Zersetzung in Form von Gärung und Fäulnis zu verhindern. Wenn Zersetzungsprodukte im Körper

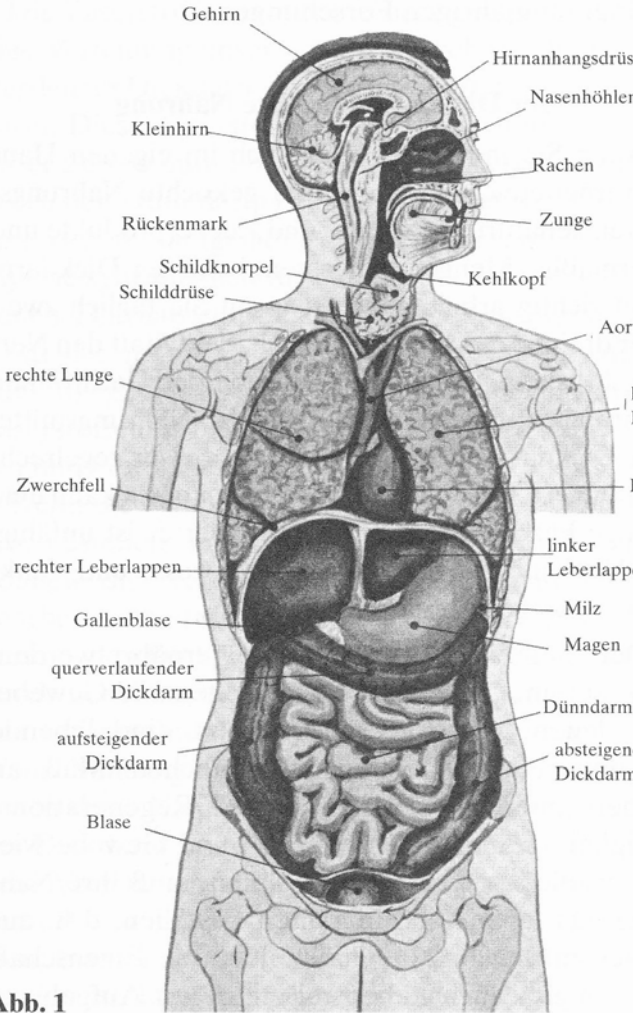
verbleiben und sich ansammeln, ist es nicht möglich, einen dynamischen Gesundheitszustand zu erreichen.

Die Ausscheidung unverdauter Nahrung und anderer Abfallstoffe ist ebenso wichtig wie eine gute Verdauung und die richtige Aufnahme der Nahrung, da sonst unvermeidlich Toxämie - Vergiftung des Blutes - als Folge angesammelter und nicht ausgeschiedener Kot- und Abfallstoffe entsteht. Den meisten Menschen ist nicht klar, daß Abfallstoffe, die nicht vollständig aus dem Körper entfernt werden, im Dickdarm so viel Gärung und Fäulnis erzeugen, daß die Ansammlung von Abfallstoffen zu einem latenten Unwohlsein führt.

### **Im Darm sitzt der Tod**

Dies ist nicht nur eine Redewendung, sondern Realität. Die Bedeutung des Darmproblems kam mir zu Bewußtsein, als ich noch ein sehr junger Mann war. Ich war bei einer Tante in Schottland zu Besuch, als eines Morgens plötzlich ein gellender Schrei aus dem Wohnzimmer durch das Haus schallte. Dort krümmte sich meine Cousine, ein Teenager, mit qualvollen Schmerzen auf dem Fußboden. Der Arzt, der sofort gerufen wurde, erklärte, sie müsse einen Blinddarmdurchbruch haben. Sie wurde sofort in Begleitung des Arztes ins Krankenhaus gebracht; aber innerhalb weniger Stunden starb sie. Der alte Arzt sagte, er wisse

# Kopf, Brust und Unterleib



**Abb. 1**

nicht, warum der Appendix geplatzt sei. Von diesem Tag an war der Darmtrakt der Kernpunkt meiner langjährigen Forschungen.

### **Ihr Dickdarm und Ihre Nahrung**

Wenn Sie industriell oder auch im eigenen Haus »verarbeitete«, gebratene und gekochte Nahrungsmittel, denaturierte Stärke- und Zuckerprodukte und übermäßige Mengen Salz essen, kann der Dickdarm nicht richtig arbeiten, selbst wenn Sie täglich zwei- oder dreimal am Tag Stuhlgang haben! Statt den Nerven, Muskeln, Zellen und Gewebe der Darmwände Nahrung zu liefern, können solche Nahrungsmittel den Dickdarm nicht ernähren, so daß er regelrecht aushungert. Ein ausgehungertes Dickdarm kann eine Menge Fäkalmasse durchlassen; aber er ist unfähig, die Verdauungs- und Aufnahmeprozesse und -funktionen geregelt vorzunehmen.

Der menschliche Körper muß ernährt werden, damit er am Leben bleibt. Die Zellen und Gewebe, aus denen er sich zusammensetzt, sind lebende Organismen mit einem erstaunlichen Maß an Widerstandskraft, Elastizität und Regenerationsfähigkeit. Damit sich die Zellen und Gewebe wieder erholen und kräftigen können, muß ihre Nahrung aus lebenden Elementen bestehen, d. h. aus Lebensmitteln mit lebensspendenden Eigenschaften. Es gibt auch Lebensmittel, deren Aufgabe es

ist, zur Ausscheidung verbrauchter Zellen und Gewebe beizutragen.

Die Faserstoffe, die für die richtige und vollständige Verdauung unserer Nahrung sehr wichtig sind, werden im Dickdarm ebenso benötigt wie im Dünndarm. Diese Faserstoffe müssen jedoch aus Fasern **roher** Lebensmittel bestehen. Wenn sich die Fasern durch den Dünndarm bewegen, werden sie, bildlich gesprochen, »aufgeladen«, und in diesem Zustand sind sie sehr nützlich für die Tätigkeit der verschiedenen Darmabschnitte. Der Dickdarm nimmt die Reste des unverdauten Teils unserer Nahrung nicht nur entgegen, sondern er paßt sich obendrein an die Faserstoffe der Nahrung an; er ist auf sie angewiesen und benutzt sie als »Darmbesen«.

Wenn die Mineralstoffe, aus denen Lebensmittel u. a. bestehen, mit Öl und Fett durchtränkt sind, können die Verdauungsorgane sie nicht richtig bearbeiten, und sie gelangen als Abfall vom Dünndarm in den Dickdarm. Außerdem muß der Körper durch den Dickdarm eine Menge Abfall in Form von verbrauchten Zellen und Geweben loswerden. Wenn Nahrung durch den Körper wandert, hinterlassen diese Nahrungsmittel auf den Innenwänden des Dickdarms einen Überzug aus Schleim ähnlich dem Verputz an einer Wand. Im Laufe der Zeit kann dieser Überzug allmählich an Dicke zunehmen, bis nur noch kleines Loch in der Mitte vorhanden ist. Die Nahrungssubstanzen, die auf diese

Weise ausgeschieden werden, enthalten viel unverdaute Nahrung, woraus der Körper wenig oder keinen Nutzen ziehen kann. Die Folge ist ein Aushungern, dessen wir uns gar nicht bewußt sind, aber die Ursache für vorzeitiges Altern und Senilität ist.

Unsere heutige »Zivilisation« beruht auf dem Grundsatz des finanziellen Gewinns. Grundsätzlich ist nichts schlechtes an finanziellem Gewinn. Wenn dies aber zu Lasten unserer Gesundheit geschieht, sieht die Sache anders aus. Krankheiten sind die unmittelbare Folge, wenn wir »tote« Nahrung in unseren Körper stopfen, und wenn wir gleichzeitig nicht dafür sorgen, daß die Abfallstoffe vollständig ausgeschieden werden.

### **Der Dickdarm - Klärgrube des Körpers**

Der Dickdarm ist ein natürlicher Nährboden für Bakterien. Zweck und Aufgabe der Bakterien ist es, zu verhindern, daß sich im Dickdarm ein toxischer Zustand entwickelt. Gifte werden neutralisiert und aufgelöst. Es gibt jedoch zwei Arten von Bakterien, einmal die gesunden »aassfressenden« Kolibakterien und die pathogenen (krankmachenden) Bakterien. In einem gesunden Darmmilieu halten die »aassfressenden« Bakterien die krankmachenden unter Kontrolle. Wenn sich aber im Dickdarm zuviel Gärung und Fäulnis entwickelt, weil wir ihn nicht frei von Kot und Abfallprodukten hal-

ten, können sich die pathogenen (krankmachenden) Bakterien ausbreiten und Krankheiten sind dann die Folge. Die Abfallprodukte müssen unbedingt aus dem Körper hinausbefördert werden, und zu diesem Zweck ist Ihr Dickdarm mit einem wirkungsvollen Ausscheidungssystem versehen. Das heißt, es ist »wirkungsvoll«, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet und so arbeitet, wie es Ihrer körperlichen Verfassung entspricht.

Die allerbeste Kost ist nicht besser als die aller schlechteste, wenn die »Klärgrube« Dickdarm durch Abfall- und Zersetzungsprodukte verstopft ist. Wenn wir zwei, drei oder mehr Mahlzeiten am Tag essen, ist es unmöglich, daß sich im Dickdarm keine Rückstände in Form von unverdauten Nahrungsmittelteilchen und Endprodukten der verdauten Nahrung ansammeln. Außerdem sammeln sich im Dickdarm nicht nur Nahrungsabfälle an, sondern auch die Millionen von Zellen und Geweben, die ausgedient haben und abgestorben sind. Diese Zellen und Gewebe sind tote Eiweißstoffe. Sie sind hochgiftig wenn sie gären und faulen. Ohne Zweifel kennen Sie den abstoßenden Geruch, der dem Körper eines Tieres entströmt, das gestorben ist und dessen Kadaver sich zu zersetzen begonnen hat. Die Zellen und Gewebe im Körper unterliegen der gleichen Zersetzung, wenn man es zuläßt, daß sie länger als nötig im Dickdarm bleiben.

Der eigentliche Zweck des Dickdarms als Ausscheidungsorgan ist, alle gärenden und faulenden, giftigen Abfallstoffe aus allen Teilen des Körpers einzusammeln und mit Hilfe der Peristaltik der Dickdarmmuskeln aus dem Körper zu entfernen. Einfach ausgedrückt: Der Dickdarm ist die Klärgrube des Körpers. Die natürlichen Gesetze der Erhaltung und der Hygiene verlangen, daß diese Kläranlage regelmäßig gereinigt wird, sonst entstehen zahllose Krankheiten.



## **Kapitel 2**

# **Verstopfung - der größte Feind Ihres Körpers**

### **Was ist Verstopfung?**

Der Fachausdruck für Verstopfung, Konstipation, ist vom lateinischen Wort »constipatus« abgeleitet, das übersetzt »zusammendrücken oder -pferchen, -stopfen, -drängen« bedeutet. Verstopft zu sein heißt folglich, daß eine zusammengedrückte Kotmasse im Darm die Ausscheidung erschwert. Ein Verstopfungszustand kann jedoch auch dann bestehen, wenn der Stuhlgang normal zu sein scheint - trotz einer Kotansammlung irgendwo im Darm.

Verstopfung ist das Leiden Nummer eins, das fast jeder Krankheit zugrundeliegt; sie kann als anfängliche und erste Ursache fast jeder Störung des menschlichen Organismus angesehen werden. Das häufigste Leiden der »zivilisierten« Menschheit ist die Verstopfung. Verstopfung beeinträchtigt die Gesundheit des Dickdarms, von der die Gesundheit des Körpers als Ganzem abhängt.

Es gibt zwei Ursachen für Verstopfung. Die eine ist der Verzehr denaturierter und raffinierter Nahrungsmittel, welche die Organe, die für die Ausscheidung von Abfallstoffen verantwortlich sind, nicht ernähren

können. Die andere Ursache, die vor allem bei jungen Leuten häufig vorkommt - aber bei älteren und reiferen Menschen nicht viel seltener ist - besteht darin, daß wir nicht alles stehen und liegen lassen, wenn uns der Drang, den Darm zu entleeren nicht schnurstracks zur Toilette gehen läßt.

### **Verstopfung beeinträchtigt die Darmfunktion**

Wenn die Lösung des Verstopfungsproblems nur darin bestünde, im Dickdarm lose herumliegende Substanzen auszuwaschen, wäre es nicht schwierig, die Situation zu bereinigen. Ein hoher Einlauf ist meistens ausreichend. Ganz so einfach ist es jedoch nicht. Verstopfung besteht nicht nur im Zurückhalten von Kot im Darm, sondern auch in einer Stauung in der ersten Hälfte des Dickdarms vom Blinddarm bis zur Mitte des querverlaufenden Dickdarms. Der Blinddarm befindet sich nahe der Krummdarmklappe am Beginn des Dickdarms. (Bitte orientieren Sie sich auf dem »Schaubild der Dickdarmtherapie« auf Seite 210.)

Die Wände dieses Darmabschnittes sind mit empfindlichen Nerven und Muskeln ausgestattet, deren Aufgabe es ist, wellenförmige Bewegungen hervorzurufen - bekannt als Peristaltik um den Darminhalt vom Blinddarm zum Mastdarm zu befördern, damit er ausgeschieden wird. Es handelt sich um eine Entfernung von ungefähr 150 Zentimetern.

# Normaler Dickdarm

Ringmuskeln und Darmtaschen und ihre Beziehung zu Körperteilen und Krankheiten

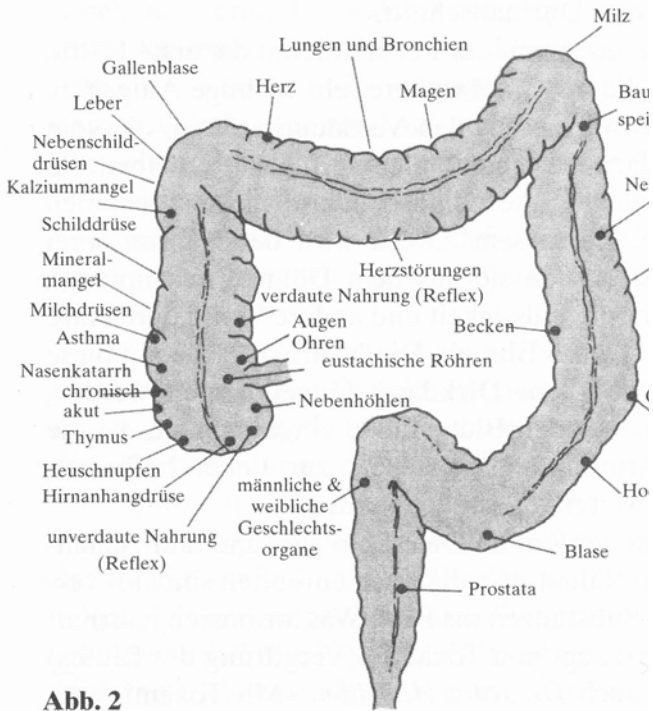


Abb. 2

Wenn Sie das »Schaubild der Dickdarmtherapie« auf Seite 210 betrachten, werden Sie sehen, daß der Blinddarm der Teil des aufsteigenden Dickdarms am Ausgang des Dünndarms ist, und der Mastdarm der untere Darmabschnitt.

Abgesehen von der Peristaltik hat die erste Hälfte des Dickdarms zwei weitere sehr wichtige Aufgaben. Erstens soll sie aus den Verdauungsresten, die vom Dünndarm kommen, alle verfügbaren Nährstoffe herausziehen, die der Dünndarm nicht aufnehmen konnte. Zu diesem Zweck wird der Nahrungsbrei entwässert, den sie aus dem Dünndarm empfängt, und gibt die Flüssigkeit und andere Stoffe durch ihre Wände an das Blut ab. Die Nährstoffe, die auf diese Weise aus dem Dickdarm aufgenommen werden, werden von den Blutgefäßen eingesammelt, die die Dickdarmwände überziehen, zur Leber befördert, wo sie weiter verarbeitet werden.

Wenn der Kot im Dickdarm gärt und fault, gelangen die Nährstoffe, die noch enthalten sind, als vergiftete Substanzen ins Blut. Was ansonsten nahrhaft wäre, erzeugt nun Toxämie (Vergiftung des Blutes) (siehe auch *Dr. John H. Tilden* »Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an«),

Toxämie ist ein Vergiftungszustand des Blutes. Die Gifte werden von pathogenen - krankheitserregenden - Bakterien erzeugt. Pickel sind zum Beispiel das erste Anzeichen dafür, daß sich der Körper im toxämischen Zustand befindet.

Viele Menschen, Mediziner wie Laien, glauben, daß Einläufe und Darmspülungen die Darmflora auswaschen sowie den Dickdarm seines Gleitmittels berauben. Diese Annahme ist jedoch völlig falsch und entbehrt jeder Grundlage. Wenn die feste Kotmasse im Darm zu Kotverkrustungen führt, ist es so gut wie unmöglich, daß die Dickdarmschleimhaut normal arbeitet, da die Drüsen in der Schleimhaut den notwendigen Darmschleim - das Gleitmittel - nicht herstellen. Das fehlende Gleitmittel führt nun dazu, daß die Verstopfung immer schlimmer wird und sich eine Toxämie entwickelt.

Die Fäkalkruste stört - oder verhindert sogar - die Ausbreitung des Dickdarmgleitmittels, die Entstehung peristaltischer Wellenbewegungen, die für die Ausscheidung erforderlich sind, und die Absorption und Verwertung der Nährstoffe, die sich noch in den restlichen Abfallstoffen befinden, die vom Dünndarm in den Dickdarm gelangen.

Man braucht nicht viel Vorstellungskraft, um zu erkennen, daß der klebrige Zustand des Kotes im Dickdarm leicht an der Innenseite der Darmwand einen Überzug bilden kann, der in seiner Beschaffenheit einer Kleisterschicht ähnelt. Es ist ebenso offensichtlich, daß ein solcher Überzug, der die normale Funktion des Dickdarms unmöglich macht, heimtückische Auswirkungen hat: Er führt zu einem permanenten Vergiftungszustand.

## **Ein nicht zustandegekommener Krankenhausaufenthalt**

Vor ein paar Jahren rief mich ein guter Freund an, um mir zu berichten, daß er am nächsten Tag ins Krankenhaus gehen solle. »*Warum?*« fragte ich ihn. Er sagte, er habe einen Dickdarmverschluß und könne keinen Stuhl entleeren. Das Zurückhalten von Kot und alten Abfallprodukten über einen längeren Zeitraum hinweg kann die Dickdarmpassage blockieren und Stuhlgang unmöglich machen. Ich fragte meinen Freund, warum er nicht einige Darmspülungen machen lasse, da er doch unser Programm kenne. »*Oh*«, antwortete er, »*das kommt nicht in Frage. Die nächste Gelegenheit dazu gibt es 150 Kilometer entfernt von hier.*« Ich sagte ihm, ich würde 1000 Kilometer wegen einer Darmspülung reisen, bevor ich ins Krankenhaus gehen würde.

Schließlich machte mein Freund doch die 150-Kilometer-Reise und sagte mir eine Woche später am Telefon, sie habe sein Leben gerettet. Er fühle sich besser, als er sich seit Jahren gefühlt habe, und er wolle bald wegen einiger weiterer Darmspülungen wieder hinfahren. Dies ist keineswegs ein Einzelfall; ich könnte ein Buch mit ähnlichen Fällen füllen.

Meine Forschungen auf diesem Gebiet überzeugen mich mehr denn je davon, daß man keine Behandlung und kein Heilverfahren beginnen soll-

te, ohne beim Patienten nicht zuerst eine Reihe von Darmspülungen zu machen, um den Dickdarm zu säubern. Es gibt kein Leiden und keine Krankheiten, die auf eine Behandlung nicht rascher und wirksamer anspricht, nachdem eine Reihe von Darmspülungen gemacht worden sind.

## **Kapitel 3**

### **Dickdarmtherapie**

#### **Was ist eine Darmspülung?**

Wenn sich an den Dickdarmwänden ein kleisterartiger Überzug gebildet hat, können noch so viele hohe Einläufe diesen Überzug nicht wirksam auflösen. Wenn man die Schicht zu schnell entfernen würde, würde dies außerdem dazu führen, daß die innere Schleimhaut des Dickdarms schmerzhaft reagiert. Wie beim Entfernen von Putz oder Tapeten mit ihrem Kleister muß der fäkale Überzug im Dickdarm erst gründlich eingeweicht und mit Flüssigkeit durchtränkt werden, damit die Ausscheidung allmählich, beschwerdefrei und wirksam erfolgen kann.

Dies kann mit einer Reihe von Darmspülungen erreicht werden.

Eine Darmspülung wird von einer ausgebildeten und erfahrenen Fachkraft durchgeführt. Fragen Sie Heilpraktiker, Chiropraktiker oder Physiotherapeuten, ob sie über eine Ausrüstung für Darmspülungen verfügen. Sie können sich aber auch an die Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e. V., 2862 Worpswede, Heinrich Vogelerweg 8, wenden, die Ihnen auf schriftliche Anforderung eine Liste



von Einrichtungen senden können, die Darmspülungen vornehmen. Darmspülungen sind letztlich bessere Einläute, wobei viele Liter Wasser verwendet werden - aber jeweils nur einen halben oder ganzen Liter gleichzeitig und sie werden von einem Therapeuten kontrolliert, während der Patient entspannt auf einem speziell für Darmspülungen geeigneten Stuhl liegt, der mit der Ausrüstung für die Darmspülung verbunden ist. Eine Darmspülung erfordert einen Zeitraum von etwa einer halben Stunde bis zu einer Stunde. Während dieses Zeitraumes können dem Dickdarm durch den Mastdarm 80 bis 120 Liter Wasser - aber nur ein halber bis vielleicht ein ganzer Liter gleichzeitig - zugeführt werden. Die ersten zwei oder drei Spülungen zeigen meistens schon, wie vernünftig und angenehm die Prozedur tatsächlich ist.

Die beste Ausrüstung für Darmspülungen liefert jedoch nur sehr schlechte und unbefriedigende Resultate, wenn diese nicht von einer ausgebildeten und erfahrenen Fachkraft bedient wird.

Es genügt nicht, alles über den Dickdarm und über die Grundsätze der Spülungen zu wissen. Der Spezialist sollte auch mit der Reflexzonentherapie vertraut sein. Genau wie jeder andere Teil des Körpers Nervenenden hat, die direkt oder indirekt mit dem Dickdarm verbunden sind - wie es im »Schaubild der Dickdarmtherapie« auf Seite 210, zu sehen ist -, so stehen auch die Fußsohlen direkt oder in-

direkt mit jedem Körperteil in Beziehung, wie Sie es im »Schaubild der Fußreflexzonentherapie« auf Seite 214 sehen können. Ich empfehle dringend, daß diese beiden Schaubilder in jedem Behandlungsraum ausgehängt werden.

Wenn Sie das »Schaubild der Fußreflexzonentherapie« studieren, werden Sie feststellen, daß die Mitte jeder Fußsohle der Magengegend und besonders dem Dickdarm entspricht.

Während einer Darmspülung sollte der oder die Therapeut/in die Füße des Patienten massieren, und zwar die rechte und die linke Fußsohle abwechselnd mit ordentlichem Fingerdruck. Am Anfang - dies ist eine allgemeine Regel - kann dies dazu führen, daß der Patient einen scharfen Schmerz spürt. Wenn dies geschieht, ist es ein Zeichen dafür, daß sich an dieser Stelle des Fußes Harnsäurekristalle angesammelt haben und daß der Druck die scharfen Spitzen dieser Kristalle in die Nerven eindrückt, was zu Schmerzen führt. Wenn solche Schmerzen entstehen, ist dies ein eindeutiges Zeichen dafür, daß die Innenwand des Dickdarms mit Fäkalmasse verkleistert ist. Eine sanfte Massage der schmerzhaften Stellen wirkt auf die Dickdarmnerven ein und trägt dazu bei, daß die Darmspülung mehr Wirkung zeigt.

Ein paar Jahre lang gab es hier in USA eine regelrechte Kampagne, mit der versucht wurde, Ausrüstungen für Darmspülungen einzuführen, Sauer-

Stoff zusammen mit Wasser in den Dickdarm einzuleiten. Die Wirkung von Sauerstoff ist belebend, ebenso wie eine subkutane Spritze in den Arm. Aber ich bin mehr an langfristigen Resultaten und Wirkungen interessiert. Die Natur hat dem Menschen ein ausgezeichnetes Paar Lungen gegeben, mit dem der Körper natürliche, frische Luft aufnehmen kann, die sich aus etwa 20 % Sauerstoff und etwa 80% Stickstoff zusammensetzt. Es ist eine bekannte klinische Tatsache, daß es bestimmte Arten von Lungenbeschwerden gibt, bei denen die Injektion von Sauerstoff in die unteren Teile der Lungen tödlich ist. Innerhalb von 10 bis 20 Minuten wird die Haut des Patienten blau. Wenn auf diese Sauerstoffzufuhr nicht sofort eine Luftzufuhr folgt, stirbt der Patient.

Während meiner jahrzehntelangen Studien des menschlichen Körpers habe ich noch nie eine Drüse, ein Organ oder eine Einrichtung gefunden, die von der Natur für die Zufuhr von Sauerstoff in den Dickdarm ausgestattet worden ist, abgesehen vom Sauerstoff, der bereits im Wasser vorhanden ist, das durch den Mastdarm und durch die natürliche Feuchtigkeit im Dickdarm in den Körper gelangt.

Ich habe in Florida sogar Reiher und andere ähnliche Vögel gesehen, die an einem Fluß oder an einem Teich standen, ihre langen Schnäbel füllten und das Wasser in den Mastdarm einführten, um sich selbst einen Einlauf oder eine Darmspülung zu

verabreichen. Ich habe diese Vögel nicht gefragt, in welche Schule, auf welches College oder auf welche Universität sie gingen, um die Grundsätze der inneren Reinigung zu erlernen.

Wenn ich an die langfristigen Auswirkungen einer Sauerstoffzufuhr in den Dickdarm während einer Darmspülung denke, so bin ich ganz und gar nicht sicher, ob nicht einige schädliche Folgen eintreten. Ein gutes Verkaufsgespräch ist immer überzeugend, vor allem wenn man nicht mit allen einschlägigen Gesichtspunkten vertraut ist. Ich selbst würde niemals jemandem erlauben, Sauerstoff in meinen Körper zu injizieren. Ich habe viele Dutzend, vielleicht Hunderte von Darmspülungen gehabt, und dem Wasser war nie etwas beigefügt.

Luft und Wasser stehen als natürliche Elemente der menschlichen Existenz zur Verfügung. Die Luft besteht aus 20 % Sauerstoff und nicht mehr. Mehr wäre zuviel für unser Wohlbefinden. Bedenken Sie: nur ein Teil Sauerstoff auf vier Teile Stickstoff! Wasser besteht aus zweimal soviel Wasserstoff wie Sauerstoff zuviel Sauerstoff kann töten. Der gesunde Menschenverstand, wenn nicht klinische Hinweise, bestätigen die Schlußfolgerung, daß eine unnötige Zufuhr von Sauerstoff potentielle Gefahren in sich birgt. Natürlich können Umstände eintreten, wo wir aufgrund eines Mangels oder einer Störung mehr Sauerstoff benötigen, als die Lungen

liefern können; aber in einem solchen Fall wird der Sauerstoff in die Lungen eingeführt, nicht in den Mastdarm!

Es gibt natürlich Menschen, die eine innere Reinigung ablehnen. Einige haben sogar die irri- ge Vorstellung, Darmspülungen seien nur von Nutzen, wenn sie von einer langen Fastenkur begleitet würden. Diese Methode kann den Körper schädigen und seiner Lebenskraft berauben. Wenn der Körper mehr als sechs oder sieben Tage lang keine Nahrung bekommt, werden die hungrigen Zellen zu Kannibalen und fressen sich gegenseitig auf.

Es steht mir nicht zu, Ihnen zu sagen, was Sie tun dürfen und was Sie nicht tun dürfen. Benutzen Sie einfach Ihre Intelligenz und halten Sie Ihre inneren Organe sauber und gesund. Schließlich geht es um Ihren Körper.

Es ist sehr wichtig, daß während einer Darmspülung ständig ein fachkundiger Helfer anwesend ist. Der Patient sollte sich nie unbehaglich fühlen. Einer kann vielleicht einen Liter Wasser gleichzeitig gut vertragen, während ein anderer wegen des Zustandes seines Dickdarms unter Umständen nicht mehr als einen halben Liter gleichzeitig verkräftet. Bei Patienten mit einer begrenzten Fähigkeit zur Wasseraufnahme ist es außerdem vorteilhaft, wenn eine Röntgenaufnahme des Dickdarms vorliegt. Ich empfehle jedoch Röntgen-

aufnahmen nur, wenn sie unbedingt notwendig sind.

Erwarten Sie nicht, daß eine oder zwei Darmspülungen Ihren Körper revitalisieren, wenn Sie sich 20,30 oder sogar 60 oder 80 Jahre lang nicht um seine Ausscheidungen gekümmert haben; ebensowenig können Sie von einer Tablette erwarten, daß alle Ihre Krankheiten und Probleme über Nacht verschwinden.

Aufgrund jahrzehntelanger Erfahrung, Forschung und Beobachtung bin ich zu der festen Überzeugung gekommen, daß jeder Erwachsene, Mann oder Frau, ungeachtet seines Intelligenzniveaus rasch erkennen müßte - sofern ihm daran liegt, lange und gesund zu leben -, daß er über seinen körperlichen Zustand ernsthaft nachdenken, für eine Reihe von Darmspülungen (Dutzende, falls nötig) sorgen und mit einem solchen Reinigungsprogramm beginnen sollte. Es hat viele Jahre lang gedauert, bis sich die Zersetzungsprodukte angesammelt haben, die sich an den Innenseiten Ihrer Dickdarmwände festgesetzt haben, darum sollten Sie Darmspülungen die Chance geben, sie gründlich zu säubern. Danach, davon bin ich überzeugt, dürften zwei oder drei Darmspülungen jährlich, lebenslang, der Natur helfen, den Körper gesund zu erhalten. Denken Sie daran, daß Darmspülungen billiger sind als Krankenhaus- und Chirurgiekosten, und gute Resultate sind sicher!

## Was ist Durchfall?

Durchfall ist das Gegenteil der Verstopfung. Er ist ein Zustand häufiger und wässriger Darmentleerungen. Es gibt mehrere Arten von Durchfällen. Die häufigste ist der entzündliche Durchfall, der durch einen Schleimstau im Dickdarm verursacht wird. Ihm folgt die rasche Abkühlung der gesamten Körperhaut, was zur Unterdrückung der Transpiration und bei Frauen zu verzögerter Menstruation führt. Eine andere Form von Durchfall ist die pankreatische, eine hartnäckige Form mit dünnem, fadenziehendem oder klebrigem Stuhl, die auf eine Störung der Bauchspeicheldrüse zurückgeht. Es gibt auch pankreatischen Durchfall, der von Darmparasiten hervorgerufen wird.

Jede Art von Durchfall, die zu studieren ich Gelegenheit hatte, sprach auf Darmspülungen an. Dies hört sich wie ein Widerspruch an, aber lassen Sie mich nur ein Beispiel von mehreren anführen, die ich selbst unmittelbar erlebt habe. Es handelt sich um den Fall einer Frau, die seit sechs oder sieben Jahren ohne jede Besserung an schwerem Durchfall litt. Eine Unfähigkeit zu urinieren belästigte sie ebenfalls. Sie ließ sich mit Medikamenten und Injektionen behandeln, aber ohne Erfolg. Sie bekam genug Spritzen, um ein Rhinoceros zu töten, und jede einzelne machte sie kränker.

Sie konsultierte einen mit mir befreundeten Arzt, der mich um meine Meinung fragte. Nachdem ich

sie gesehen hatte, sagte ich meinem Freund, an seiner Stelle würde ich sofort damit beginnen, Darmspülungen zu machen. Sowohl er als auch seine Patientin lachten beim bloßen Gedanken an eine solche Prozedur. Wir machten jedoch eine Röntgenaufnahme, die meinen Verdacht bestätigte, und schließlich willigte er ein, einige Darmspülungen zu versuchen, obwohl er immer noch erklärte, eine Darmspülung sei bei Darmverstopfung angezeigt und nicht bei einem derart reichlichen Ausfluß. Bei nur sechs Darmspülungen schied sie etwa 12 Pfund alte Fäkalmasse aus. Ihr Durchfall ließ dann allmählich nach, und die Beseitigung der Fäkalmasse, welche den Dickdarm gegen die Blase gedrückt hatte, machte einen normalen Urinabgang möglich.

Ich lasse mir nie eine Gelegenheit entgehen, mit Nachdruck auf die Tatsache hinzuweisen, daß wir es uns nicht leisten können zu glauben, alles sei in Ordnung, solange wir den Zustand unseres Dickdarms, wie er von zwei oder mehr Röntgenaufnahmen gezeigt wird, nicht wirklich kennen. Wenn wir Nahrungsmittel essen, die gekocht oder verarbeitet sind, so sind mehrere Darmentleerungen am Tag kein ausreichender Beweis dafür, daß alles in Ordnung ist.

### **Abführmittel**

Abführmittel sind ein großes Geschäft. Das ist verständlich angesichts der Häufigkeit der Verstopfung. Was geschieht, wenn Sie ein Abführmittel ein-



nehmen? Die Folge ist gewöhnlich die Ausscheidung von Abfallprodukten aus dem Darm. Aber warum kommt es dazu? Einfach deshalb, weil der Dickdarm derart gereizt wird, daß er das Abführmittel ausstößt und alles, was sonst noch in loser Form vorhanden ist, mit hinausbefördert. Wir haben festgestellt, daß der Gebrauch von Abführmitteln nicht nur zur Gewöhnung führt, sondern zerstörerisch auf die Darmschleimhäute wirkt. Abführmittel stören den normalen Rhythmus der Ausscheidungsorgane, die früher oder später rebellieren. Das ist der Grund, warum so viele Leute mit milden Abführmitteln beginnen und bald zu stärkeren übergehen, ehe sie einen Punkt erreichen, von dem es keine Rückkehr mehr gibt. So bekommt man eine Fahrkarte zur Kolostomie!

Die bemerkenswertesten Folgen einer Abhängigkeit von Abführmitteln erlebte ich bei einem Kriegsveteranen. Er war Mitte dreißig und kam direkt aus der Veteranenklinik in San Francisco, um mich zu besuchen. Dies ist in kurzen Worten seine Geschichte:

Er wollte in der Armee Karriere machen. Da er an Verstopfung litt, verschrieb ihm sein Arzt Abführmittel. Diese wirkten allmählich immer weniger, bis er krank und bettlägerig wurde. Spezialisten machten viele Tests und entschieden schließlich, die Entfernung aller Zähne könne vielleicht helfen! Das half aber nicht. Schließlich fand man

durch eine Operation heraus, daß sein Dickdarm fast völlig blockiert war. Eine Kolostomie folgte, und er wurde aus der Armee entlassen.

Zurück in San Francisco ging es ihm etwas besser, so daß er sich nach einer Beschäftigung umsehen konnte. Er hatte eine Verabredung mit einem leitenden Angestellten einer großen Gesellschaft und stellte sich pünktlich im eleganten, mit Teppichen belegten Büro des Mannes vor. Am Ende des Gesprächs, als er gerade gehen wollte, ging sein Kolostomiebeutel unten auf und entleerte seinen Inhalt auf den Teppich! Der junge Mann eilte nach Hause zu seiner Schwester, mit der er lebte, und erklärte ihr genau, was geschehen war. Dann ging er in sein Zimmer und schoß sich eine Kugel durch den Kopf. Seine Schwester erzählte mir diese tragischen Einzelheiten.

### **Achten Sie auf Ihren Dickdarm!**

Machen Sie sich klar, daß ein Chirurg dafür ausgebildet ist, zu schneiden und zu amputieren. Es gehört nicht zu seinem Aufgabengebiet, den Dickdarm auszuwaschen oder jemanden damit zu beauftragen. Es ist keine Überraschung, daß fast alle (vielleicht ausnahmslos alle), die sich einer Kolostomie unterzogen haben, nicht wußten, was ihnen bevorstand, als sie aus der Operationsnarkose erwachten. Dann lernten sie zu ihrem Verdruß die vollen Auswirkungen einer Kolostomie kennen.

Seien Sie klug, seien Sie weise. Vorbeugen ist besser. Verlassen Sie sich nicht auf mein Wort. Prüfen Sie selbst und lassen Sie eine Reihe von Darmspülungen machen. Mein Leben ist nicht davon betroffen, was Sie tun oder nicht tun. Aber Darmspülungen können vielleicht Ihr Leben retten.

### **Ein gesunder Dickdarm - eine Aufgabe fürs Leben**

Auf den vorangegangenen Seiten haben Sie erfahren, wie lebenswichtig es ist, den Dickdarm sauberzuhalten. Nun wollen wir uns damit befassen, auf welcher rätselhaften und wunderbaren Weise bestimmte Gebiete des Dickdarms mit verschiedenen Organen und Drüsen im ganzen Körper in Beziehung stehen. Was hat ein Pickel mit dem Dickdarm zu tun? Wenn es in einem bestimmten Teil des Dickdarms zu einer Störung kommt, können wir sagen, in welchem Teil des Körpers eine Krankheit vorhanden ist oder wahrscheinlich entstehen wird. Der Dickdarm ist mit jeder Zelle und mit jedem Gewebe des Körpers eng verbunden.

Diese Feststellung scheint zunächst absurd zu sein. Wir müssen aber daran denken, daß unsere Probleme mit der Geburt begannen, bald nachdem wir unseren ersten Atemzug taten. Hat Mutter darauf geachtet, wie und was der Darm des Babys ausschied? Eine regelmäßige Darmfunktion sollte gleich nach der Geburt beginnen und andauern, bis

die Autopsie aufzeigt, in welchem Maße wir dem Dickdarm die Aufmerksamkeit schenken die er braucht. Im allgemeinen beginnt eine fortschreitende Degeneration des Dickdarms schon kurz nach der Geburt. Der Dickdarm eines normalen Babys ist gesund - für eine Weile. Von der Kindheit bis ins Jugendalter ist Disziplin (oder ihr Fehlen) in hohem Maße für seinen Zustand verantwortlich. Danach bestimmen Wissen und freier Wille den Zustand des Dickdarms und seine Auswirkungen auf die körperliche, seelische und geistige Gesundheit eines Menschen während seines ganzen restlichen Lebens.

Ich lade Sie ein, jeden Teil dieses Buches mit der gleichen Aufmerksamkeit zu studieren, die es Ihnen möglich macht, das Wunder Ihres Radios oder Fernsehgerätes wahrzunehmen. Denken Sie nur, was der Mensch in dieser Zeit und in dieser Generation geschaffen hat! Er war imstande, Energie aus der Weite des Universums in einem kleinen Behälter, den wir Radio nennen, zu bündeln und nutzbar zu machen. Mit dem Radio können wir Schwingungen oder Wellen durch bloßes Drehen eines kleinen Knopfes dirigieren. Wo immer Sie sind, zu Hause oder in Ihrem Büro, Sie können einer Symphonie lauschen oder einem Gespräch zuhören, das 3.000, 6.000 oder 10.000 Kilometer entfernt stattfindet. Wunderbar? Wenn der Mensch solche wundervollen Dinge erfinden und entdecken

kann, hat Gott dann nicht etwas getan, was unendlich viel größer ist, als er den Menschen aus dem Staub der Erde formte und ihn mit einem Nervensystem versah, das alles, was der Mensch herstellen kann, weit übertrifft?

Hier auf meinem Schreibtisch habe ich ein kleines Kästchen mit Zahlen und Figuren auf seinen Tasten. Ich drücke abwechselnd die Tasten mit bestimmten Zahlen, dann addiere, subtrahiere, multipliziere, dividiere ich oder stelle eine andere mathematische Berechnung an, und die richtige Antwort erscheint in einem Fenster in Leuchtziffern. Mit diesem elektronischen Rechner bin ich in der Lage, in einem Tag unzählige Rechnungen zu lösen, für die ich vor Jahren viele Wochen gebraucht hätte. Dies ist aber nicht annähernd so wunderbar wie die Reaktion unseres Dickdarms.

Genau dies ist der menschliche Organismus: ein rätselhafter, wunderbarer Computer, geleitet von einer winzigen Drüse, dem Hypothalamus im Mittelhirn. Nichts geschieht im menschlichen Organismus, was nicht vom Hypothalamus überwacht, kontrolliert und geleitet würde.

Jedes Kapitel dieses Buches ist ein Hinweis auf die Beziehung zwischen dem Dickdarm und einem entsprechenden Teil des menschlichen Körpers. Nachdem Sie alles gelesen und aufgenommen haben, sind Sie besser imstande, Ihren Körper ebenso zu verstehen wie den Ihres Kindes, und Sie

sind vielleicht viel besser in der Lage, mit Ihren eigenen Schmerzen und Beschwerden und mit denen Ihrer Kinder fertigzuwerden. Dies kann Ihnen den bedauernswerten Zustand einer vorzeitigen Senilität vermeiden helfen, der heute so oft vorkommt. Warum kommt er so oft vor? Weil die Menschen nicht verstehen, wie notwendig es ist, sich um ihren Dickdarm zu kümmern. Jedes Kapitel dieses Buches zeigt, welche Beziehung zwischen dem Dickdarm und den verschiedenen Körperteilen besteht.

## **Kapitel 4**

### **Der Hypothalamus**

#### **Das Kontrollzentrum Ihres Körpers**

Keine Funktion oder Aktivität kann ohne Energie stattfinden. Dies ist ohne jede Frage und ohne Zweifel wahr, soweit es den menschlichen Körper betrifft. Vom Augenblick der Empfängnis an nimmt die Aktivität zu, damit der menschliche Fötus wachsen kann. Von Geburt an und während des ganzen Lebens kann nichts ohne Energie ablaufen: Das Blut kann nicht erneuert werden; die Millionen roten Blutkörperchen - die Träger des Hämoglobins können im Innern der Knochen nicht gebildet werden; die Drüsen können die Hormone nicht erzeugen; die Nerven und Muskeln können nicht arbeiten.

Der Hypothalamus, der sich in der Gehirnmitte befindet, ist für die Verteilung der Energie im Körper verantwortlich. Bis heute hat man verhältnismäßig wenig über den Umfang der organisatorischen Aufgaben des Hypothalamus herausgefunden.

Wenn Sie die Zeichnung auf Seite 49 anschauen, können Sie sehen, daß der Hypothalamus keine Drüse ist, sondern ein Geflecht aus Fasern, Nerven

und Blutgefäßen, die vom Thalamus ausgehen, der sich über zwei Seiten eines höhlenförmigen Gebietes erstreckt, das man als dritte Gehirnkammer kennt. Zwei Äste des Hypothalamus sind der Metathalamus und der Epithalamus, die beide mit der Zirbeldrüse verbunden sind. Die Struktur des Hypothalamus bildet den größten Teil des Bodens der dritten Hirnkammer. Er ist wie eine Kapsel innerhalb der Nervenfasern und der zahlreichen Nervenzellen eingeschlossen, deren Verbindungen bisher noch nicht gänzlich bestimmt wurden.

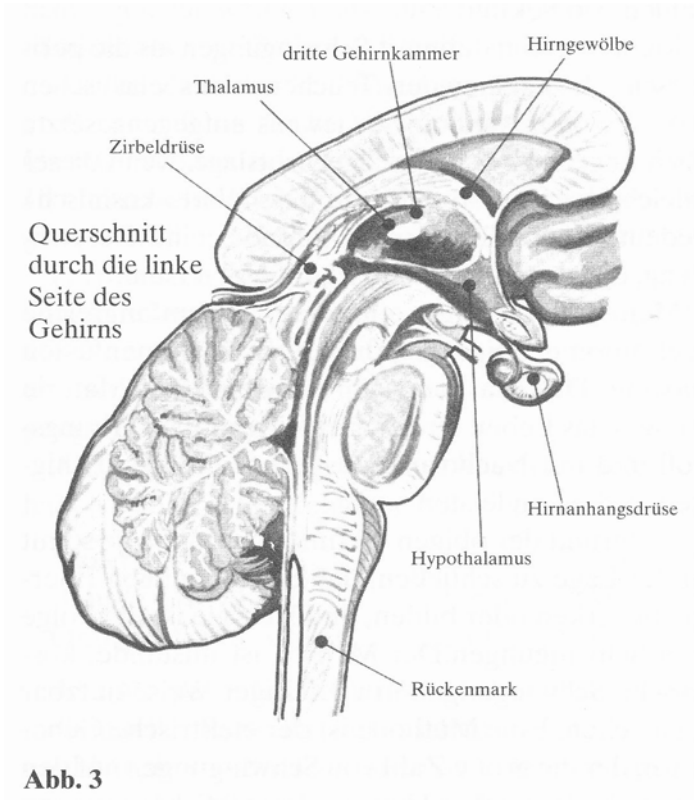
Die Energie, die der Körper braucht, strömt nicht planlos, ohne Kontrolle und ohne Leitung in ihn hinein. Woher kommt die Energie für unseren Körper, und wie wird sie verteilt? Es ist schwierig für den Verstand eines Laien, die Tatsache zu begreifen, daß die primäre Energie, welche die Drüsen in die Lage versetzen zu arbeiten, jene schwer faßbare Kraft ist, die die Grundlage des Lebens und der Aktivität überall in diesem Universum bildet.

### **Was sind kosmische Schwingungen?**

Das gesamte Universum besteht aus unendlich vielen Schwingungen, die, wenn sie sich verdichten, Materie, Substanzen oder ungreifbare Dinge bilden, ganz ähnlich wie die Tausenden von einzelnen Fäden im Webstuhl eines Webers durch das Kreuzen und Überkreuzen der Fäden ein Kleidungs-



## Der Hypothalamus



stück formen. Energieschwingungen sind Schwingungen (oder Wellen) im Universum von unfassbar gewaltiger Länge in Millimetern oder Schwingungszahlen pro Sekunde.

Mein Lexikon definiert Schwingungen als die periodische Bewegung der Teilchen eines elastischen Körpers oder Mediums in jeweils entgegengesetzte Richtungen aus der Gleichgewichtslage, wenn dieses Gleichgewicht gestört wurde. Das Wort »kosmisch« bedeutet »zum Kosmos gehörend«, eine Bezeichnung, die gleichbedeutend ist mit Universum.

Mein Lexikon gibt eine ziemlich umfangreiche Definition der Energie, die ich so zusammenfassen möchte: Das, was der wahre Zustand der Materie ist, was das Leben bewirkt; eine Kraft die wirkungsvoll und mit Nachdruck ausgeübt wird; die Fähigkeit, Arbeit zu leisten.

Aufgrund der obigen Definitionen sind wir somit in der Lage zu schließen, daß Schwingungen Energie bewirken oder bilden, und Energie ist die Folge von Schwingungen. Der Mensch ist imstande, kosmische Schwingungen in vielfältiger Weise nutzbar zu machen. Eine Methode ist der elektrische Generator, der die große Zahl von Schwingungen auf den fast unbedeutenden Umfang von 60 Schwingungen pro Minute im elektrischen Strom in unseren Häusern, Büros und Geschäften verdichtet.

Vergleichen Sie diese 60 Schwingungen in der Minute in den elektrischen Leitungen Ihres Hauses

mit den 49.390.000.000 Schwingungen, aus denen sich der gesunde männliche Körper zusammensetzt! Der gesunde weibliche Körper setzt sich aus 20 Millionen Schwingungen weniger zusammen als der männliche, nämlich aus 49.370.000.000 Schwingungen.

Da die Zahl der Schwingungen so astronomisch groß ist, daß sie leicht Verwirrung im Kopf eines Uneingeweihten hervorrufen kann, wurde vor über 100 Jahren eine Einheit von 10 Millionen Schwingungen pro Millimeter als Ängströmeinheit eingeführt.

Farben sind eigentlich ein gewobenes Netzwerk von Schwingungen mit einer unendlich großen Zahl von Variationen bei jeder Farbe je nach der Zahl der Schwingungen, die über der Zahl der Schwingungen in der reinen Farbe liegt.

Auf der Grundlage von Ängströmeinheiten haben reine Farben folgende Schwingungen:

Violett	4.500 A.E.	Grün	5.000 A.E.
Blau	4.750 Ä.E.	Gelb	6.000 Ä.E.
Orange	6.500 Ä.E.	Rot	8.000 Ä.E.

Alle Körperteile und Drüsen haben ihre eigene, individuelle Rate an kosmischen Schwingungen, unabhängig von der Gesamtsumme der Schwingungen, aus denen der Körper besteht. Zum Beispiel liegt das Leben des Menschen im Blut, vor allem in den roten Blutkörperchen und im Hämoglobin. Wir können feststellen, daß das Hämoglobin in gesundem Zustand aus ungefähr 82.500 Millionen

Schwingungen pro Sekunde besteht. Entsprechend betragen die Schwingungen der Lunge 67.500 Millionen Schwingungen pro Sekunde; die Schwingungen der Hirnanhangsdrüse betragen 58.000 Millionen pro Sekunde; die Schwingungen des Ohrs betragen 47.750 Millionen pro Sekunde. Jeder Teil des menschlichen Körpers hat seine eigenen, charakteristischen, individuellen Schwingungen.

Wenn der menschliche Körper von Leiden und Krankheiten betroffen ist, sind seine Schwingungen dementsprechend niedriger oder reduziert, und wenn der leidende Körper von seinen Krankheiten geheilt wird, kehren die Schwingungen auf ihr normales Niveau zurück, und der Mensch fühlt sich wieder stark und energisch.

Mit diesen wenigen Beispielen und Erläuterungen zu Schwingungen dürfte es leicht sein zu verstehen, daß ein korrektes Diagnosesystem auf dem Ablesen dieser Schwingungen beruhen kann. Wenn der Körper krank ist, kann man die Art und das Ausmaß der Krankheit einwandfrei bestimmen. Indem man die Schwingungen aller kranken Teile des kranken Körpers feststellt, kann man leicht die wirklich betroffenen Organe und Drüsen genau festlegen und heilen.

### **Die Zirbeldrüse**

Die Zirbeldrüse und der Hypothalamus stehen über den Thalamus in unmittelbarer Verbindung miteinander. Die Zirbeldrüse dient dem Körper als

Antenne oder Empfangsstation, die in unerklärbarer Weise mit den kosmischen Schwingungen des Universums in direktem Kontakt steht. Wenn die ganze Gewalt kosmischer Schwingungen im Körper aufgenommen würde, wäre dies verheerender als Millionen elektrischer Volt. Darum bildet der Thalamus einen Puffer zwischen der Zirbeldrüse, die kosmische Energie sammelt, und dem Hypothalamus, welcher der Transformator ist, der die Energiespannung auf das Niveau senkt, das der Körper benötigt. Als Transformator leitet, regelt und kontrolliert der Hypothalamus den Zufluß dieser Energie zu jeder Drüse, jedem Organ und jedem Teil des Körpers.

### **Ihr Hypothalamus ist immer wach**

Wegen seiner Leitungsfunktion ist der Hypothalamus natürlich sehr empfindlich in bezug auf den Zustand eines jeden Körperteils. Wenn in irgendeinem Teil des Körpers Gärung und Fäulnis einsetzt, ist es die Aufgabe des Hypothalamus, jeden Körperteil zu alarmieren, der davon betroffen ist. Anschließend werden die Lymphdrüsen angewiesen, tätig zu werden und zu versuchen, jeden Körperteil, der betroffen ist, zu schützen.

Um ein Beispiel zu geben: Wenn der Dickdarm einer Frau stark verstopft ist oder in dem Bereich, der mit »Milchdrüsen« gekennzeichnet ist, an übermäßiger Gärung leidet, ist es mehr als wahrscheinlich, daß die Lymphdrüsen im Bereich der Brust

## Wichtige Drüsen und Zentren im Kopf- und Halsbereich

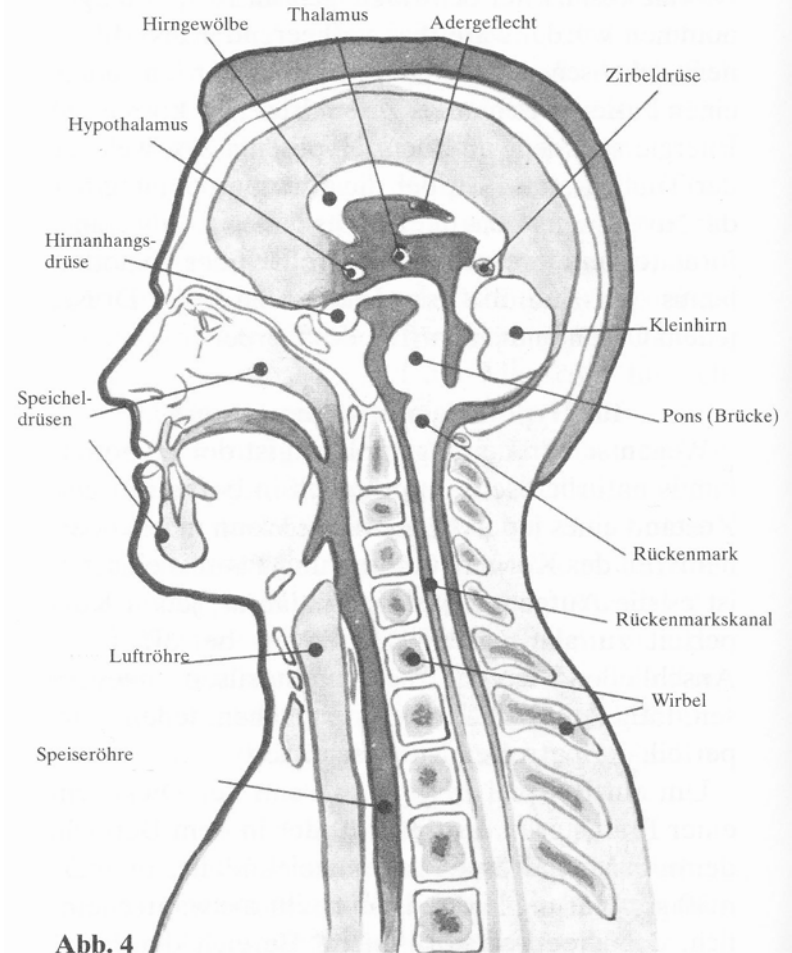


Abb. 4

Abfallstoffe sammeln - wahrscheinlich aus dem Dickdarm - und sie in den Lymphdrüsen der Brust speichern. Dadurch entwickelt sich ein Knoten - als Warnung. Ich kenne Fälle, wo Darmspülungen die Knoten innerhalb von Tagen zum Verschwinden brachten. Die wichtigsten Warnzeichen bei einer Vernachlässigung des Dickdarms sind Drüsenstörungen.

Es ist kein Zufall, daß das Zentrum des querverlaufenden Dickdarms (wegen der Lage vgl. das »Schaubild der Dickdarmtherapie« auf Seite 210) mit dem Hypothalamus in Verbindung gebracht werden sollte. An dieser Stelle des Darms endet die Absorption von Flüssigkeit und Nährstoffen (die bereits in den Blinddarm eingetreten sind und durch den aufsteigenden Dickdarm befördert werden), und die Abfallstoffe und der Kot werden schnurstracks weiter in den Mastdarm befördert. Unreinheiten im Körper haben eine unmittelbare Auswirkung auf die Psyche und den Charakter. Ein faulender Körper spiegelt seinen Zustand im Niveau wider, auf dem der Verstand arbeitet. Grobe Sprache, rauhes Benehmen und Vulgarität sind unvereinbar mit einem Körper, der innen wie außen sauber ist.

Wenn man versucht, die Verästelungen der Leitungsaufgaben des Hypothalamus einzuschätzen, führt dies zu fantastischen Ergebnissen. Es kann lange dauern, bis die Wissenschaft imstande

ist, diese unbegreifbaren Probleme selbst mit dem raffiniertesten Computer in mathematische Symbole zu fassen. Selbst unsere Gedanken sind mehr oder weniger von der Funktion des Hypothalamus abhängig.

Wenn man die physikalische Tatsache bedenkt, daß sich Nerven vom Hypothalamus in jeden Teil des Gehirns ausbreiten und daß die kosmischen Schwingungen, die dem Gehirn zur Verfügung stehen, um so stärker sind, je sauberer der Körper ist, zahlt es sich gewiß aus, den Körper zu reinigen und den Dickdarm ständig in einem sauberen und gesunden Zustand zu halten.

### **Die Hirnanhangsdrüse**

Ein Blick auf die Zeichnung eines normalen Dickdarms zeigt Ihnen die Form eines gesunden Dickdarms. Unglücklicherweise finden wir diese vollkommenen Umrisse wahrscheinlich nur bei einem kleinen Kind, bevor falsche Nahrung Gelegenheit hatte, es krank zu machen. Dies ist die Form, die unser Schöpfer geschaffen hat. Der Mensch, der einen freien Willen hat, hat die Nahrungsmittel und Getränke, die er verzehrt, mehr und mehr verdorben, was zu bizarren Dickdarmverformungen führt, wenn er älter wird. Der Dickdarm wird nicht über Nacht krank. Jedesmal, wenn sich im Dickdarm Abfallstoffe ansammeln - was zu Gärung und Fäulnis führt -, kommt es zu



Störungen sowohl in dem betroffenen Bereich als auch im entsprechenden Körperteil. Die mitbetroffenen Körperteile und ihre Beziehung zu den verschiedenen Dickdarmtaschen werden im »Schaubild der Dickdarmtherapie« auf Seite 210 gezeigt.

Der Dickdarm beginnt auf Ihrer rechten Seite in oder genau über der Leiste im Becken. Die erste Tatsache, die Sie auf der rechten Seite des Bildes und am unteren Ende des aufsteigenden Dickdarms sehen, wird Blinddarm genannt. Unten, genau in der Mitte dieser Tasche, sehen Sie das Wort »Hirnanhangsdrüse«. Das heißt, daß die Hirnanhangsdrüse und dieser Bereich des Dickdarms eine Verbindung haben.

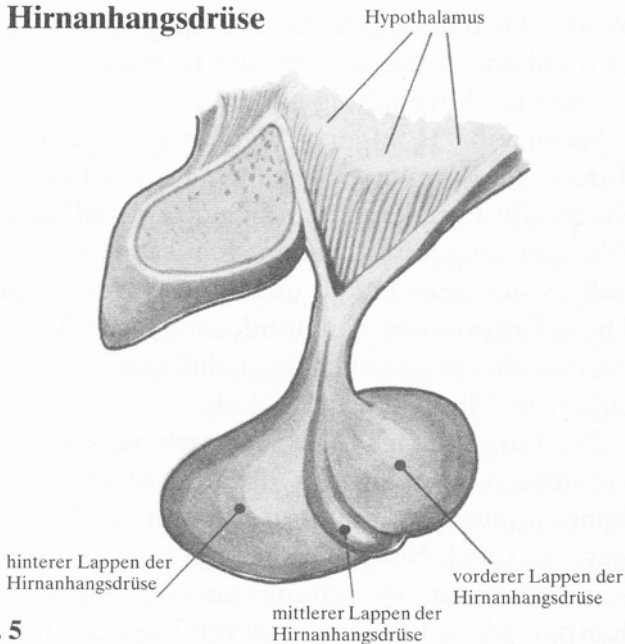
Wenn eine Röntgenaufnahme zeigt, daß diese Tasche die Form eines V hat, wie es die beigegefügte Skizze illustriert, kann man sicher sein, daß sich hier Würmer eingenistet haben. Ich habe festgestellt, daß es sich gewöhnlich um Bandwürmer handelt. Diese Erkrankung der Blinddarmtasche des Dickdarms führt gewöhnlich dazu, daß sich ein Zustand ständiger Müdigkeit entwickelt.

Die Hirnanhangsdrüse setzt sich aus drei Teilen zusammen, wie Sie aus der Zeichnung ersehen können: aus dem hinteren Lappen, auch als pars nervosa (auch Neurohypophyse) bekannt, was auf seine besondere Beziehung zum Nervensystem des Körpers hinweist; dem vorderen Lappen, der auch

pars glandularis genannt wird; und aus dem Mittellappen, der aus einem Streifen zwischen den anderen beiden Lappen besteht.

Die drei Lappen der Hirnanhangsdrüse werden von jeder ernststen Störung in diesem Bereich des Blinddarms unmittelbar berührt. Die hintere Hirnanhangsdrüse, die direkte Nervenverbindungen mit dem Gehirn hat, ist an praktisch allen Aktivitäten des Körpers beteiligt, so daß alles Anormale an dieser Stelle des Blinddarms viele unerwartete Auswirkungen haben kann.

## Die Hirnanhangsdrüse



**Abb. 5**

Denken Sie an die Körpertemperatur, die die hintere Hirnanhangsdrüse kontrolliert. Wenn das Wetter heiß ist, öffnen sich die Hautporen, und Sie schwitzen, während bei kaltem Wetter die Poren geschlossen sind, um Wärme im Körper zurückzuhalten und eine Verdunstung zu verhindern. Die hintere Hirnanhangsdrüse hat außerdem mit dem Wasserhaushalt des Körpers zu tun. Der Körper setzt sich zu 75 % bis 80 % aus destilliertem Wasser zusammen, das lebenswichtig für den Fluß des Lymphstroms ist. Dieses Wasser wird überall im Körper mit Unreinheiten beladen, die schließlich sowohl an die Nieren als auch den Dickdarm abgegeben werden. Eine Art von Blinddarmsstörung kann eine übermäßige Flüssigkeitsansammlung im Dickdarm hervorrufen, was zu Durchfall führt; eine andere hindert vielleicht das Wasser daran, in den Dickdarm zu gelangen, was zu trockener und schmerzhafter Verstopfung führt. Somit haben wir eine enge Beziehung zwischen der hinteren Hirnanhangsdrüse und dem Blinddarm. Andererseits ist die vordere Hirnanhangsdrüse an der Funktion der Drüsen beteiligt und produziert Hormone für die Fortpflanzungsorgane, die Nebennieren, die Schilddrüse, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Alle diese Drüsen werden in den nachfolgenden Kapiteln behandelt. Es ist offensichtlich, daß eine Störung in diesem Bereich des Blinddarms viele Auswirkungen haben kann.

In meinem Buch *»Auch Sie können wieder jünger werden«* habe ich den Fall eines jungen Mannes zitiert, der bei der Armee alle üblichen Injektionen über sich ergehen ließ und als Folge davon an einer allgemeinen Schwäche litt. Medikamente verschlimmerten seinen Zustand, und er wurde wegen Dienstunfähigkeit entlassen, obwohl er bei seiner Einberufung für völlig gesund befunden war. Als er zu mir kam, wurde er angewiesen, eine Röntgenaufnahme seines Dickdarms machen zu lassen und diese zeigte die für ein Wurmnest typischen Umrisse des Blinddarms. Er schied große Mengen Würmer aus, und es ging ihm besser.

Nur wenigen Menschen ist klar, wie unmittelbar der Zustand des Dickdarms zu Schwächezuständen und besonders zu Streß und Nervosität in Beziehung steht. Bevor bei diesen Erkrankungen der Gefahrenbereich erreicht ist, versucht der Dickdarm oft, Warnsignale zu geben, manchmal in Form von Krämpfen, aber gewöhnlich in Form von mehr oder weniger ernsten Beschwerden in Form von Verstopfung. Sie treffen den Menschen nicht *»aus heiterem Himmel«*, und wenn die Toleranzschwelle gerade eben erreicht ist, werden die Probleme durch Ereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen oder familiäre Belastungen - zum Beispiel Scheidung oder Trennung - ausgelöst. Eine persönliche Kränkung, Arbeitslosigkeit oder finanzielle Probleme können Mitursachen sein, vielleicht auch

# Der Blinddarm

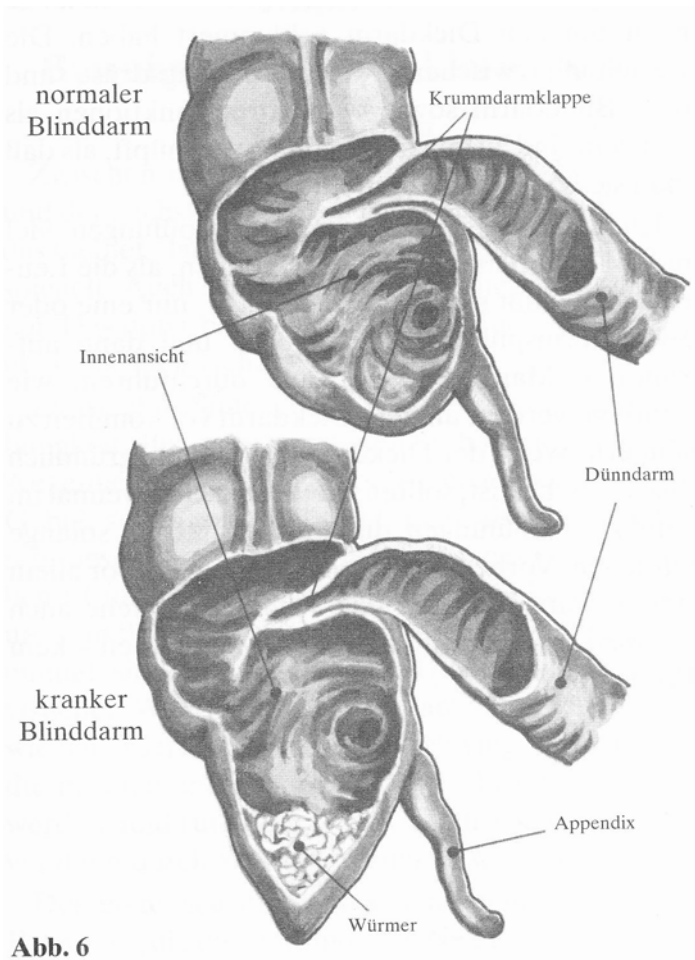


Abb. 6

eine von drei oder vier Dutzend anderen persönlichen Katastrophen. Es ist fast unmöglich, einen klaren Kopf und das richtige seelische und geistige Gleichgewicht zu bewahren, wenn wir uns zu lange nicht um den Dickdarm gekümmert haben. Die Beziehung zwischen der Hirnanhangsdrüse und dem Blinddarm sowie den Körperfunktionen als Ganzem sind zu eng miteinander verknüpft, als daß man sie übersehen könnte.

Ich habe festgestellt, daß Darmspülungen viel mehr Krankheiten verhindern können, als die Leute sich bewußt sind. Es genügt nicht, nur eine oder zwei Darmspülungen zu machen und dann aufzuhören. Man sollte so viele durchführen, wie benötigt werden, um den Dickdarm vollkommen zu säubern. Wenn der Dickdarm erst einmal gründlich ausgewaschen ist, sollten wir wenigstens zweimal im Jahr zwei Spülungen durchführen lassen, solange wir leben. Vorbeugen ist besser als heilen, vor allem um vorzeitiges Altern zu verhindern! (Siehe auch *Dr. med. Fritz Becker* »100 Jahre alt werden - kein Problem mehr«.)

# Kapitel 5

## Bewahren Sie einen klaren Kopf

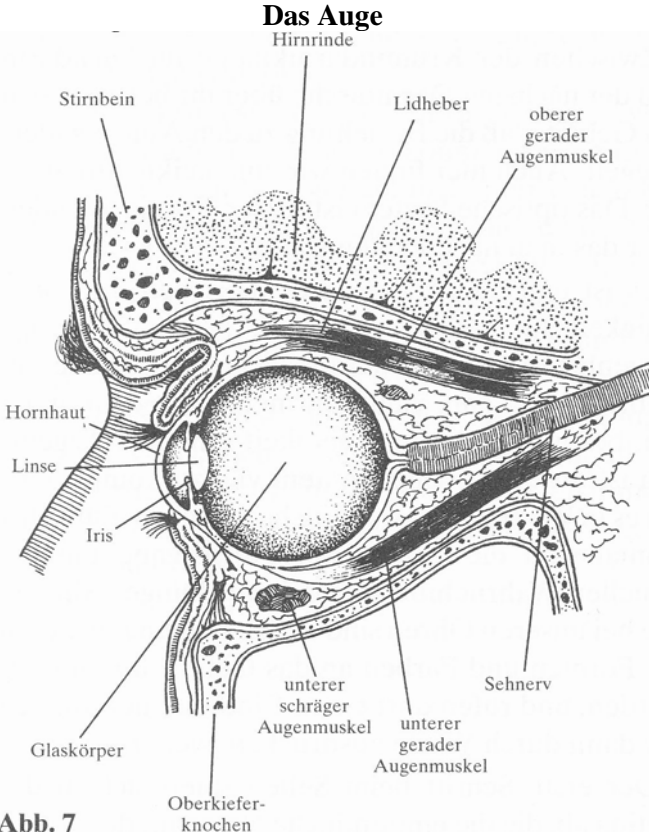
### Ihre Augen

Zwischen der Krummdarmklappe im Dickdarm und der nächsten Darmtasche über ihr befindet sich das Gebiet, daß die Beziehung zu den Augen widerspiegelt. Auch hier finden wir eine heikle Situation vor. Das optische System ist in der Tat ein Wunder, über das man nachdenken sollte.

Es ist eine Sünde, wie die Menschen ihre Sehfähigkeit für selbstverständlich halten - bis ihr Augenlicht nachläßt oder bis sie erblinden. Diesem Gebiet sollte man, vielleicht mehr als jedem anderen, besondere Aufmerksamkeit schenken. Eigentlich ist unser optisches System viel zu kompliziert, um es in Worten umfassend zu beschreiben. Zunächst einmal sind die Augen nur Hilfsorgane unserer visuellen Wahrnehmung sichtbarer Dinge. Ähnlich wie bei unseren Ohren sind es Schwingungen, durch die Formen und Farben an das Gehirn übermittelt werden, und rufen dort einen Eindruck hervor, den wir dann durch Worte ausdrücken wie: »*Ich sehe.*«

Der erste Schritt beim Sehen spielt sich in der Retina ab, die die empfindliche Netzhaut des Auges

und das Ende des Sehnervs ist. So dünn die Retina auch ist, sie besteht aus mehreren Schichten, die die Retina bilden. Der Zustand jeder einzelnen Schicht spiegelt sich in der Qualität und im Ausmaß der Sehkraft wider, wie die Einstellung der Linse einer Kamera.





In der ersten Retinaschicht befinden sich »Stäbchen« und »Zapfen«, die die Schwingungen der Retina in Form von Botschaften an die Nervenzellen weitergeben und an das Chiasma - eine Kreuzungsstelle -, das im Gehirn am Thalamus und an der dritten Hirnkammer endet. Die dritte Hirnkammer ist ein wichtiger offener Raum im Innern der Schläfe, der sich zwischen dem optischen Thalamus und dem Gehirn erstreckt. (Vgl. Abb. 3 des Hypothalamus.)

Sie sollten wissen, daß es zusammen etwa 125000000 (125 Millionen) Stäbchen und Zapfen gibt, neben etwa 1250 000 Fasern im Sehnerv. Man könnte nun annehmen, daß wir angesichts dieser Zahlen einen großen Sicherheitsspielraum in unserer Retina im besonderen und in unserem Gesichtssinn im allgemeinen haben. Denken Sie aber daran, daß diese unendlich kleinen, winzigen Objekte zwei sehr wichtige Dinge brauchen, um Ihnen das Sehen zu ermöglichen: Sie brauchen Nahrung und Sauberkeit. Sie benötigen natürliche, gute Nahrung und saubere Ausscheidungskanäle für die Beseitigung von giftigen Körperabfällen. Die Umrisse, Formen, Farben und Perspektiven der Objekte innerhalb Ihres Sehfeldes werden durch Schwingungsimpulse durch das jeweilige Nervengewirr geleitet und im Gehirn geordnet, damit das Gehirn Ihnen das Objekt, das Sie sehen, bis ins einzelne verdeutlicht.

Ein Augenspezialist benötigt viele Jahre, um die Abläufe Ihres Gesichtssinnes verstehen, diagnostizieren und korrigieren zu können. Ich kenne nur einen solchen Fachmann - er kannte meine Arbeitsweise, der einmal zu mir sagte: *»Gehen Sie und lassen Sie einige Darmspülungen machen, trinken Sie reichlich Säfte, kommen Sie in zwei oder drei Monaten wieder zu mir, und ich werde sehen, was ich für Sie tun kann.«*

Er gab mir diesen Rat, als ich nach einer dreimonatigen Vortragsreise im Osten und Süden der USA nach Hause zurückgekehrt war. Ich fuhr bei brütender Hitze von über 45°C im offenen Coupé mit meinem Wohnwagenanhänger. Mein Auto war ein altes Modell. Ich hatte die Scheibe weit geöffnet, und das Dach des Wagens abgenommen. Als ich zu Hause ankam, sah mein Gesicht so rot aus wie ein gekochter Hummer. Am nächsten Morgen fuhr ich nach Los Angeles und ging zur Post, um zu telefonieren. Als ich ins Telefonbuch sah, sah ich nichts als schwarze Streifen - ich konnte keinen einzigen Buchstaben erkennen! Ich war ganz erschrocken. Dann fragte mich eine Dame, die ich nicht kannte: *»Welches Make up benutzen Sie? Es sieht so natürlich aus.«* Ich antwortete: *»Die Wüstensonne«.*

*»Wo kann ich das bekommen?«* fragte sie mich. Ich sagte: *»Fahren Sie bei einer Temperatur von 45°C im offenen Wagen durch die Wüste von Arizona!«*

Ich ging sofort zu dem Augenspezialisten, mit dem ich befreundet war, und befolgte seinen Rat. Drei Wochen lang machte ich wöchentlich drei Darmspülungen und trank, außer meinen anderen Säften, täglich einen Liter einer Mischung aus Karotten-, Sellerie-, Petersilien- und Endiviensaft. Ich ging nach etwa vier Wochen wieder zu dem Arzt, und er meinte, es sei ein Wunder! Er verschrieb mir eine Brille, die ich etwa vier oder fünf Wochen lang aber nur zum Lesen benutzte. Eines Tages setzte ich mich im Auto versehentlich darauf, und ich habe sie nie ersetzt. Weder die Säfte noch die Darmspülungen allein wären so wirksam gewesen als die Kombination aus beiden.

Ich will hier auch die Schäden erwähnen, die dem optischen System durch anorganische Mineralien im Wasser zugefügt werden kann. Diese Stoffe können vom Körper nicht richtig assimiliert werden. Der Körper braucht Mineralien, aber sie müssen ihm über pflanzliche Lebensmittel zugeführt werden, in denen die anorganischen Elemente des Bodens in lebensspendende Nährstoffe umgewandelt wurden. Durch das Trinken von einem halben oder ganzen Liter Brunnen-, Quell- oder Leitungswasser, fließen in etwa 40 Jahren zwischen 180 und 270 Pfund Kalk durch Ihren Körper. Zum Glück wird dieser größtenteils wieder ausgeschieden, aber ein Teil wird gebunden und bleibt zurück. Je nachdem, in welchem Körperteil diese Reste sich abla-

gern, entwickelt sich dort früher oder später ein Problem. Viele Herzanfalle können auf diese anorganischen Mineralstoffe zurückgeführt werden, die die Blutgefäße verstopfen. Auch Krampfadern lassen sich auf diese anorganischen Mineralien als Mitursache zurückführen. Das optische System ist nicht weniger anfällig für solche Beschwerden.

Trinken Sie nur Wasser, das dampfdestilliert worden ist, das Sie sich selbst mit einem Heimdestilliergerät\* herstellen können. Mein Buch »*Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören*« klärt Sie über die Gefahren von ungereinigtem Wasser auf. Frische rohe Gemüse- und Fruchtsäfte bestehen aus reinem, natürlichem destilliertem Wasser.

Fast jeder, der über ein gutes Sehvermögen verfügt, hält seine Augen für etwas Selbstverständliches, aber das ist ein großer Fehler. Wenn wir versäumen, uns um unsere Augen zu kümmern, schaffen wir selbst die Voraussetzungen für künftige Schwierigkeiten. Menschen können sich gar nicht vorstellen, daß sie einmal nicht mehr sehen könnten. Fast jeder ältere Mensch, dessen Sehfähigkeit schwach ist, kann Ihnen eine Geschichte des Jammers erzählen. Der Dickdarm ist allzuoft Mitursache bei Augenbeschwerden.

Vor Jahren hatte ich einen englischen Freund in New York - er war in den Fünfzigern -, dessen Seh-

\* Lieferhinweise über Heimdestilliergeräte erhalten Sie auf Anfrage von der Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V., 2862 Worpswede. Heinrich-Vogeler-Weg 8.

fähigkeit in Großbritannien hervorragend war. Als er in den USA war, aß er die üblichen amerikanischen verarbeiteten und gebratenen Speisen, ohne zu erkennen, wie schädlich sie sind. Er bekam eine schwere Verstopfung, ein Zustand, den er zu Hause nicht gekannt hatte. Eines Tages klagte er mir, er habe Probleme mit den Augen, und er sagte zu mir: *»Ich frage mich, ob es den Augen schaden kann, wenn man sich beim Stuhlgang so abquält, wie ich es wegen dieser verflixten Verstopfung tun muß.«* Ich sagte ihm, dies sei ohne Zweifel ein Faktor, der mitursächlich für Retinaprobleme sein könne. Als er einen guten Augenarzt aufsuchte, wurde ihm dies bestätigt.

Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung eines sauberen Dickdarms. Tun Sie alles, was möglich ist, um eine Sehschwäche und eine vorzeitige Senilität zu verhindern.

### **Ohren und Ohrenbeschwerden**

Wenn wir den Querschnitt des Dickdarms weiter nach oben verfolgen, über die Krummdarmklappe hinaus, kommen wir zu einem besonders empfindlichen Gebiet, das mit dem Bereich des Gehirns verbunden ist, der die Ohren kontrolliert - das auditive oder akustische System. Sie sollten verstehen, daß die Beziehungen zwischen den Dickdarmentaschen und den verschiedenen Organen und Drüsen (oder den Körperteilen, die weit vom Dickdarm

entfernt liegen) nicht unbedingt eine bedrohliche Krankheit betreffen. Solche Beziehungen können sich als Warnsignal entwickeln, wenn Gärung und Fäulnis ihren Höhepunkt erreichen.

Es kann sich zum Beispiel in dieser Dickdarmtasche ein Geschwür entwickeln, und ein derartiger Reizzustand kann das empfindliche auditive System stören. Normalerweise geht man dann zu einem Ohrenarzt, wenn der Reizzustand lästig geworden ist. Wenn der Arzt die Ursache nicht beseitigt, verschlimmert es sich. Ich würde zunächst eine Reihe

## Das Ohr

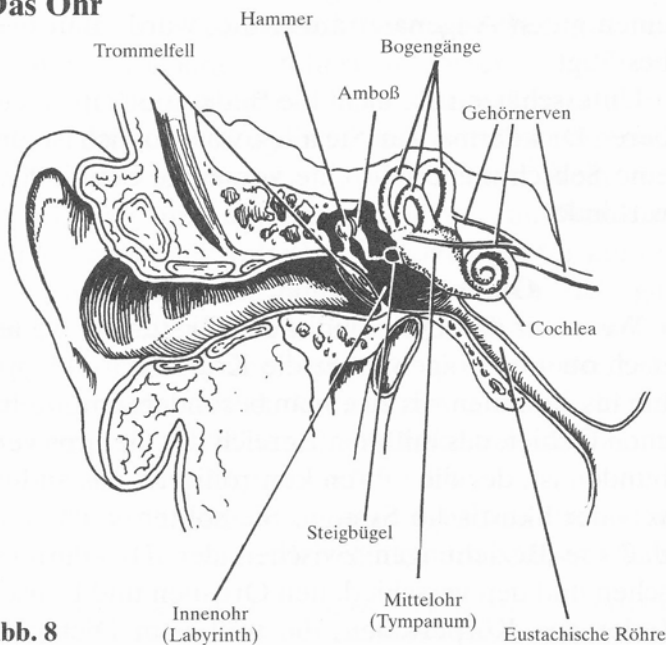
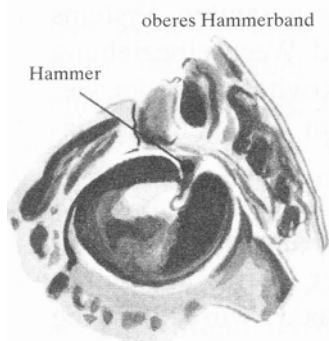


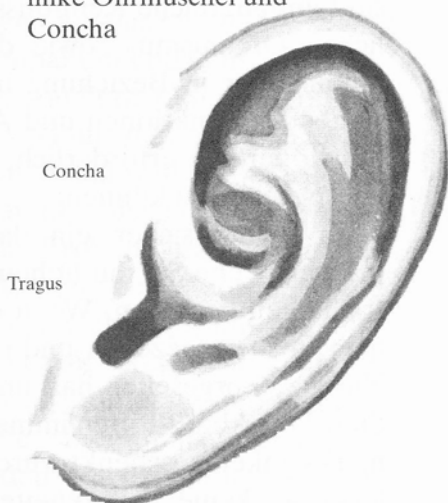
Abb. 8

von Darmspülungen machen, denn ich habe festgestellt, daß Ohrenbeschwerden oft völlig verschwinden, manchmal innerhalb von Stunden. Dies ist für mich ein Beweis, daß die Ohrenreizung ein Signal für eine innere Reinigung war.

## Das Ohr

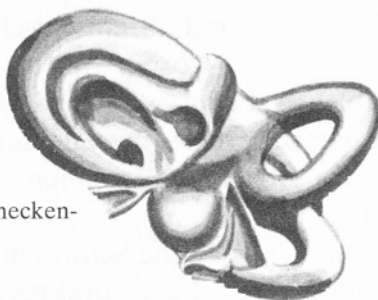


linke Ohrmuschel und Concha



innere Oberfläche  
des Trommelfells

Labyrinth des rechten  
Ohrs mit dem inneren  
Gehörgang, den Vorhof-  
bogengängen und dem Schnecken-  
gang



**Abb. 9**

Natürlich müssen wir uns immer der Beziehung bewußt sein, die zwischen den einzelnen Drüsen in unserem Körper bestehen. Die Funktion des auditiven Systems steht unter der Leitung des Hypothalamus im Mittelhirn, der seinerseits unter dem Einfluß der Hirnanhangsdrüse steht. Offensichtlich sind umfangreiche Kenntnisse des ganzen menschlichen Organismus sowie des gesamten Systems miteinander in Beziehung und Wechselbeziehung stehender Funktionen und Aktivitäten all der vielen Körperteile erforderlich, um eine richtige Diagnose stellen zu können.

Sie können sicher sein, daß Sie nie etwas falsch machen, wenn Sie mit hohem Einlaufen und Darmspülungen beginnen. Wenn der Körper von Kindheit an so aufgezogen und ernährt wurde, wie die Natur es vorgesehen hat, und wenn der Ausscheidung von Abfallstoffen immer die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt wurde, dann gibt es normalerweise keine Krankheiten oder körperlichen Beschwerden. Unser Problem ist unsere heutige Zivilisation mit ihrem falschen Denken. Da wir nicht in den Körper hineinsehen können, gibt es natürlich Fälle, wo eine Röntgenaufnahme von großem Wert ist, um aus dem Zustand des Dickdarms schließen zu können, was korrigiert werden muß.

Durch kosmische Schwingungen ist der Hypothalamus in der Lage, praktisch jede Funktion und



Aktivität der vielen Gebiete, Stellen und Punkte im Körper zu leiten, zu kontrollieren und auf sonstige Weise zu beeinflussen. So schwach diese Schwingungen auch sind, sie sind vorhanden.

Unsere Hörorgane sind viel wunderbarer, als es sich irgendein Tüftler je ausgedacht hat. Das Ohr besteht aus dem äußeren Ohr, das man sehen kann, dem Mittelohr oder Tympanum und dem Innenohr, Labyrinth genannt. Das äußere Ohr besteht aus einer Vorstülpung der Haut und dem äußeren Gehörgang, durch den Schallwellen eindringen. Zum Mittelohr (Tympanum - das lateinische Wort für Trommel), gehört das Trommelfell und die Mittelohrhöhle. Hier befinden sich außerdem die »Gehörknöchelchen«, die viel empfindlicher sind als eine Stimmgabel. Ferner finden wir hier die Eustach'sche Röhre, eine Verbindung zum Rachen, die eine empfindliche Membran hinter der Nase, dem Mund und dem Rachen ist und sich bis zur Schädelbasis gegenüber dem sechsten Halswirbel des Rückgrats erstreckt.

Das Trommelfell überträgt Schallwellen zur Schnecke (Cochlea) des Innenohrs. Cochlea ist vom griechischen Wort »kochlos« abgeleitet, das »Haus einer Trompetenschnecke« bedeutet. Die »Schnecke« ähnelt einem Schneckenhaus; die Röhre in der Schnecke macht 2 <sup>1</sup>/<sub>4</sub> Windungen und bildet einen spiralförmigen Kanal, vier Zentimeter lang von einem Ende zum anderen. Das zentrale, verschlos-

sene Ende des Kanals registriert tiefe Töne oder Schwingungen, die in der Musik durch den Baßnotenschlüssel ausgedrückt werden, während der äußere Teil die hohen Töne oder Schwingungen registriert, die in der Musik durch den Violinschlüssel ausgedrückt werden.

Diese kurze Darstellung zeigt Ihnen, wie weitreichend und kompliziert das Hörproblem ist. Wir hören nicht mit den Ohren; sie leiten nur den Schall an das Gehirn weiter, und das Gehirn »übersetzt« ihn, damit wir ihn verstehen. Jede Störung entlang der »Leitung« mindert unsere Hörfähigkeit. Mit dieser Leitung hat der Dickdarm unmittelbar zu tun.

Ich hoffe, dieser kleine Abriß reicht aus, um Ihnen die Kompliziertheit Ihres akustischen Systems bewußt zu machen. Ich überlasse es Ihnen zu erkennen, wie notwendig es ist, das Innere Ihres Körpers so sauber wie möglich zu halten.

### **Nasentkatarrh und Asthma**

Wenn wir unsere Reise entlang der rechten Seite des aufsteigenden Dickdarms fortsetzen, kommen wir zu zwei miteinander verwandten Krankheiten, nämlich dem Nasentkatarrh und dem Asthma. Sie können zusammen abgehandelt werden, da sie beide Folgen derselben Ursache sind. Alles, was die Bildung übermäßiger Schleimmengen im oberen Bereich des Körpers verursacht, setzt garantiert eine Kettenreaktion der Schleimbildung in Gang.

Wenn sich Schleim anzusammeln beginnt, ist das erste auftauchende Symptom häufig ein Gefühl, Zugluft zu spüren, die dann vielleicht Niesen bewirkt. Die übliche Reaktion darauf ist: *»Ich hab' mir eine Erkältung geholt!«* Gestatten Sie mir, Sie zu beruhigen. Wir sind nicht in der Lage, uns »eine Erkältung zu holen«. Es ist die Erkältung, die uns holt!

Ich könnte Bände füllen mit Beispielen, wie Menschen - vom Kind bis zum Tattergreis - ihre Eß- und Trinkgewohnheiten geändert und erlebt haben, wie ihre Erkältungen, ihr Heuschnupfen, ihr Asthma und andere Verschleimungskrankheiten vollständig verschwanden, nachdem sie Darmspülungen bekommen hatten.

Lesen Sie zum Beispiel in meinem Buch *»Auch Sie können wieder jünger werden«* von einer älteren Dame, die ihre eigenen Verschleimungskrankheiten besiegte und zehn Jahre später ihre medizingläubige Tochter für drei Wochen in Urlaub schickte, damit sich Großmama um den kleinen zweijährigen Jungen kümmern konnte. Der arme kleine Kerl hatte seit seiner Geburt keine Nacht gut schlafen können, seitdem er Kuhmilch und Baby-Fertigkost bekommen hatte. Sobald die Tochter abgereist war, machte die Großmutter dem Kind einen Einlauf und fütterte es mit Orangensaft. Schon in der ersten Nacht schlief der kleine Kerl ruhig von acht Uhr abends bis sechs Uhr morgens.

Seit vielen Jahren klettern Wissenschaftler und Forscher auf der einen Seite des Regenbogens hinauf und auf der anderen hinunter in ihrer Suche nach der schwer faßbaren Bakterie, Bazille oder was auch immer, die man beschuldigen könnte, Erkältungen und andere Verschleimungskrankheiten zu versuchen. Bis zum heutigen Tag jagen sie einer Illusion nach - eine völlig nutzlose Jagd. Die Ursache dieser ärgerlichen Beschwerden ist natürlich der Schleim. Vermeiden Sie alles, was bei Erkältungen, Asthma, Bronchitis und ähnlichen Krankheiten Schleim bildet, und Sie werden keine Erkältungen mehr durchmachen. Besonders bekannt geworden ist hier im Lande *Prof. Arnold Ehret* mit seiner Schleimtheorie, die er in seinem Buch »*Die schleimfreie Heilkost*« dargelegt hat.

Während der vergangenen 80 Jahre habe ich viele Erkältungen und ähnliche Beschwerden verschwinden sehen, wenn Kuhmilch und andere schleimbildende Nahrungsmittel aus der Kost weggelassen wurden und der Körper durch Einläufe und Darmspülungen gereinigt wurde.

Ich bin immer wieder erstaunt, daß orthodoxe praktische Ärzte es selten für notwendig ansehen, den Dickdarm zu untersuchen. Erkältungen und ähnliche Leiden sind Warnzeichen der Natur, damit wir einen Hausputz in unserem Körper vornehmen. Ich habe Milch als das am stärksten schleimbildende Nahrungsmittel bezeichnet. Rohe Milch ist

schon schlimm genug, aber pasteurisierte und homogenisierte Milch ist noch schlimmer. Neben der Milch ist auch Käse eine häufige Ursache übermäßiger Schleimbildung. Ebenso sind denaturierte Stärke- und Zuckerprodukte dafür verantwortlich. Die Vorräte an Ascorbinsäure (Vitamin C) im Körper reichen meistens nicht aus, um Erkältungen zu bekämpfen. Nehmen Sie deshalb viel von diesem wertvollen Wirkstoff zu sich, und Sie werden sehen, daß Ihre Erkältung schnell wieder verschwindet (siehe auch Kapitel 10 »Bindegewebe und Vitamin C«).

### **Heuschnupfen**

Wir wollen uns nun der anderen Seite des Blinddarms zuwenden, der Stelle, die genau gegenüber der Krummdarmklappe liegt. Diese Stelle ist mit »Heuschnupfen« gekennzeichnet. Es ist wichtig, daß diese Stelle gegenüber dem Durchfluß des restlichen Nahrungsbreis aus dem Dünndarm in den Dickdarm liegt. Dieser restliche Nahrungsbrei besteht aus der unverdauten Nahrung, die die Absorption von Nährstoffen aus der verdauten Nahrung durch die Dünndarmwände umgangen hat. Normalerweise wird der größte Teil dieser Restmasse in Kot umgewandelt und passiert dann den 150 Zentimeter langen Dickdarm, um ausgeschieden zu werden.

Nur wenige Menschen haben jedoch einen »normalen« restlichen Speisebrei als Folge einer richti-

gen und einwandfreien Ernährung. Die Menschen essen nur selten die richtigen Nahrungsmittel, um gesund zu bleiben. Folglich liegt hier auch der Ansatzpunkt für die Entwicklung von Heuschnupfen. Es hört sich vielleicht seltsam an, eine laufende Nase, Halsbeschwerden und die sonstigen Begleitsymptome von Heuschnupfen dem Zustand des Dickdarms zuzuschreiben, aber dies kommt nur denen merkwürdig vor, die noch nicht gesehen haben, wie Heuschnupfen nach einigen Darmspülungen verschwindet. Ich habe dies Dutzende Male gesehen! Wenn diese Prozedur der Dickdarmreinigung nur in einem oder zwei Fällen erfolgreich gewesen wäre, dann beständen berechtigte Zweifel; aber ich habe gesehen, daß dies ständig und immer wieder geschieht.

Was löst die Schleimbildung aus?

Sie ist nur die Folge dessen, was man dem Körper zugeführt hat. Pollen verursachen keinen Heuschnupfen. Würden sie dies tun, so hätte jeder, der Pollen einatmet, Heuschnupfen, und dies ist bekanntlich nicht der Fall.

Das Lästige am Heuschnupfen ist die große Schleimbildung, die ihn begleitet. Es gibt zwei Arten von Schleim, einmal Schleim, der die Schleimhäute gleitfähig macht und in jedem menschlichen Körper notwendig ist, zum anderen den krankhaften Schleim, der die Folge des Verzehrs bestimmter Nahrungsmittel ist. Dieser krank-

hafte Schleim ist ein idealer Nährboden für Bakterien und Mikroben. Kuhmilch ist die fruchtbarste Quelle dieses Schleimes. Darum haben Babys, die mit Kuhmilch aufgezogen werden, ständig laufende Nasen. Darum leiden so viele junge Menschen, die Kuhmilch trinken, an Erkältungen und entzündeten Mandeln, nicht zu vergessen die Pickel, die nichts anderes als zu Eiter gewordener Schleim sind, den der Körper durch die Haut auszuscheiden versucht. Diese Probleme und Beschwerden verschwinden fast immer, wenn der Kranke aufhört, Kuhmilch zu trinken, und wenn er einige Darmspülungen bekommen hat. Wenn jemand seine Krankheiten durch die beschriebene natürliche Methode losgeworden ist, aber weiterhin das isst und trinkt, was das Problem in erster Linie verursacht hat, dann muß er natürlich damit rechnen, daß sich seine Beschwerden wieder einstellen.

Zugegeben, es ist keine einfache Sache, die Ernährungsweise zu ändern, vor allem wenn die Geschmacksknospen ein Leben lang verdorben wurden. Deshalb muß man etwas Willenskraft haben, und sich einer strengen Disziplin unterwerfen. Leider sind aber nur wenige Menschen willens oder seelisch stark genug, daß sie dies können. Aber ist es nicht besser, sich jetzt einer Ernährungsdisziplin zu unterwerfen, als sich auf vorzeitige Alterserscheinungen einzustellen - mit allen damit verbundenen Beschwerden für einen selbst und für andere?

Ich werde Ihnen hier kein Diätprogramm nennen, sondern empfehle Ihnen, mein Buch »*Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit*« zu lesen, das ein Leitfaden für eine bessere Ernährung ist.

Jede Röntgenaufnahme von Heuschnupfenkranken, die ich bisher gesehen habe, zeigte unweigerlich Probleme an dieser besonderen Stelle, die Sie auf der linken Seite meines »Schaubildes der Dickdarmtherapie« auf Seite 210 sehen können.

### **Mandeln: Sollen wir Sie behalten?**

Weiter oben an dieser Seite des Blinddarms sehen Sie, daß die Mitte der Darmtasche mit »Mandeln« bezeichnet ist. Dies zeigt an, daß dieses Gebiet eine Beziehung zu den Drüsen im Hals hat, die wir als Mandeln bezeichnen.

Hat man Ihnen gesagt, daß Mandeln keinen nützlichen Zweck haben und daß man sie in der Kindheit entfernen sollte, um zu verhindern, daß man sie später im Leben herausnehmen muß? Wer diese Theorie vertritt, weiß nicht, wovon er spricht.

Mein medizinisches Wörterbuch handelt das Thema mit der bloßen Feststellung ab, daß »*die Mandel ein kleines mandelförmiges Gebilde an beiden Seiten des weichen Gaumens zwischen seinen vorderen und hinteren Säulen ist. Sie besteht aus insgesamt 10 bis 18 kleinen Säckchen oder Grüften, die mit Schleimhaut überzogen sind.*« Die meisten Ärzte spielen die



## Die Mandeln

### Die Rachenhöhle von hinten gesehen

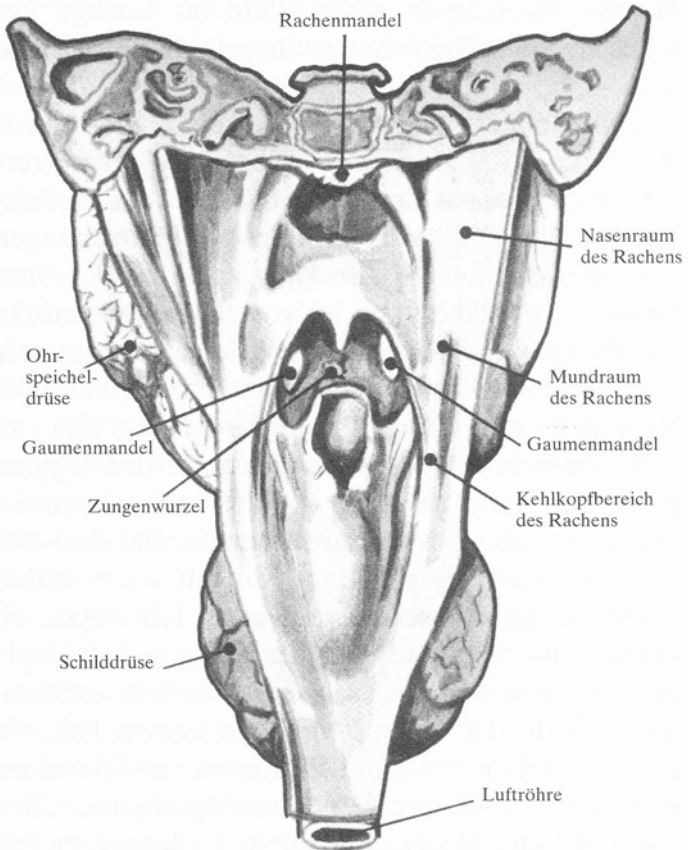


Abb. 10

lebenswichtige Bedeutung dieser beiden unentbehrlichen Drüsen, der Mandeln, stark herunter.

Gott hat niemals etwas in den menschlichen Körper gepflanzt, was nicht nützlich und notwendig wäre. So haben auch die Mandeln, wie alle anderen Drüsen im Körper, ihren Platz im Gefüge des menschlichen Organismus, in seinen Funktionen und Aktivitäten.

Ich habe viele Bücher studiert, die von den Brüdern *I. und G. Cadderoli* aus Bergamo, Italien, veröffentlicht wurden und die detailliert die Ergebnisse ihrer dreißigjährigen intensiven Forschungen über die Mandeln an den Universitäten Wien und Berlin wiedergeben. Als ich vor einigen Jahren *Dr. Guido Calderoli* in Bergamo traf, erörterten wir dieses Thema sehr gründlich. Ich fragte ihn, ob die Patienten mit Mandelbeschwerden zufällig an Schmerzen in der rechten Seite unter den Rippen litten. Er hatte dem nie große Aufmerksamkeit gewidmet, aber als er zurückdachte, fiel ihm ein, dies sei eine häufige Klage, die oft einer Blinddarmläsion zugeschrieben werde. Ich fragte, ob einem seiner Patienten der Appendix entfernt wurde, nachdem man sich um die Mandeln »gekümmert« hatte. Er erinnerte sich an keinen Fall, wo dies geschehen wäre, und er stimmte mir darin zu, daß die Beseitigung der Mandelprobleme ohne Zweifel indirekt etwas mit dem Dickdarm zu tun haben könnte.

Einige Leute nehmen an, es sei die Hauptaufgabe der Mandeln, Bakterien und Mikroben einzusammeln und ihr Eindringen in den Körper zu verhindern. Solche Aussagen stammen von Leuten, die entweder nicht wissen, daß der Körper die verschiedensten Bakterien beherbergt, oder denen die tiefreichenden Aktivitäten der Körperdrüsen nicht bekannt sind. Geschwollene Mandeln gehören zu den Kinderkrankheiten, ganz einfach deshalb, weil sie nicht auf die Bedürfnisse ihres Darms reagieren, und weil sie auch noch nicht imstande sind, zu verstehen, wie wichtig eine richtige Ernährung ist, wobei Erwachsene meistens nicht viel besser sind.

Mandeln werden aus Unwissenheit herausgeschnitten. Ohne Frage besteht eine Wechselbeziehung zwischen den Mandeln, den Fortpflanzungsorganen und der Blinddarntasche des Dickdarms innerhalb des endokrinen Drüsensystems. Der Mensch darf in diese engen Beziehungen nicht ohne ernste Gefahren eingreifen.

Ich hatte eine Bekannte in New York, die draußen ein schönes kleines Haus besaß. Sie hielt ihr Haus peinlich sauber und in Ordnung, und sie verbrachte einen großen Teil ihrer Freizeit damit, in ihrem Garten zu arbeiten, wo schöne Rosen und andere Blumen wuchsen.

Eines Tages traf ich sie in New York und ich fragte natürlich, wie es ihr gehe. Sie erzählte mir, sie leide seit fast zwei Wochen an unangenehmen Mandel-

beschwerden. Eine Krankenschwester und Mitarbeiterin in ihrem Büro hatte sie gedrängt, unverzüglich in die Klinik zu gehen und ihre Mandeln entfernen zu lassen. Ich protestierte entschieden und empfahl ihr, einige Darmspülungen machen zu lassen. Sie sträubte sich dagegen und sagte, nach ihrer Mandeloperation wolle sie sich auch noch den Blinddarm herausnehmen lassen, da sie Schmerzen in ihrer rechten Seite unter den Rippen habe. Wieder protestierte ich, worauf sie antwortete: *»Ich möchte Sie darauf aufmerksam machen, daß die Krankenschwester seit 20 Jahren eine der größten Abteilungen der Klinik leitete.*

*Wie können Sie mehr wissen als sie?«*

Meine abschließenden Worte waren: *»Meine Liebe, ich habe Ihnen meinen Rat gegeben. Wenn Sie auf Ihrer Mandeloperation beharren, werden Sie es für den Rest Ihres Lebens bereuen.«* Ich sah diese Dame beinahe ein Jahr später wieder, als wir uns zufällig wieder in New York trafen. Sie hielt mich an, denn ich hatte sie nicht erkannt. Ich fragte, wie es ihrem Haus mit all ihren schönen Blumen gehe? *»Oh«,* sagte sie, *»ich mußte es vor sechs Monaten verkaufen. Es war zuviel für mich. Ich habe jetzt ein kleines Appartement und kann mittags nach Hause gehen und mich ausruhen. Wenn ich im Büro fertig bin, gehe ich nach Hause und ruhe mich für den Rest des Tages aus.«* Ich fragte, ob sie sich ihren Appendix habe entfernen lassen, und sie sagte, ihre Blinddarmsbeschwerden hätten sich nach ihrer Mandel-

Operation nicht mehr gezeigt und darum habe sie nichts unternommen.

Ein junger Arzt, nur 38 Jahre alt, dessen Mandeln entfernt worden waren, erklärte: *»Ich fühle mich immer müde. Ich bin immer milde, selbst wenn ich mich ausgeruht habe.«*

Eine 25jährige junge Frau hatte sich nur eine Mandel entfernen lassen, als sie 21 Jahre alt war. Trotzdem begann sie nach der Operation Beschwerden zu verspüren, an denen sie nie zuvor gelitten hatte. Sie hatte Rückenschmerzen; sie schwitzte häufig, und ihre Hände waren immer feucht; sie hatte oft Schwindelanfälle; und wenn sie spät aß, fühlte sie sich schwach. Sie hatte außerdem einen unruhigen Schlaf, war morgens erschöpft und litt unter einer allgemeinen körperlichen Schwäche. Sie fand sich selbst schlampig im Haushalt, und sie hatte keine Lust mehr zu singen, zu lachen - zu nichts mehr.

Ein 28 Jahre alter Elektrotechniker erklärte zehn Jahre nach der Entfernung seiner Mandeln: *»Ich muß wohl müde geboren worden sein. Meine Familie und meine Freunde lachen mich aus.«*

Als Tausende von Arbeitern untersucht wurden, deren Mandeln in ihrer Jugend entfernt worden waren, zeigten sich eindeutig die Beschwerden, die einer Mandeloperation folgen: Verlust an körperlicher, sexueller und seelischer Dynamik.

In den 50er Jahren holte England Hunderte von Minenarbeiter aus Italien. Warum? Weil etwa 60 %

der britischen Jugendlichen keine Mandeln mehr hatten und infolgedessen ständig zu müde für diese Arbeit waren. Italien, das die niedrigste Rate an Mandeloperationen in Europa aufweist, hatte Männer, die kräftig waren. Dreißigjährige Forschungen in Italien haben bewiesen, daß die Entfernung der Mandeln früher oder später bei den Opfern zu einer eingeschränkten Vitalität führt.

Die beiden Brüder *Calderoli* verbrachten 30 Jahre mit intensiver Forschung auf diesem Gebiet, und dies ist eine genügend lange Zeit, zu vielen unbestreitbaren Schlußfolgerungen zu kommen. Ihre Schlußfolgerungen gehen auf zahllose Studien mit Opfern der »Tonsillektomie« zurück. Diese Studien zeigten, daß sich bei jungen Frauen, die früher normal reagierten, was ihr Interesse an jungen Männern betraf, die Gefühle allmählich umkehrten - sie wollten nichts mehr mit Männern zu tun haben. Ehefrauen, die einst ein liebevolles und aufmerksames Familienmitglied und um ihre Kinder, ihren Mann und andere Familienangehörige sehr besorgt waren, fanden nicht nur die Kinder lästig, achteten wenig oder gar nicht auf ihre Bedürfnisse und Eigenheiten, sondern vernachlässigten ihre Pflichten im Haushalt und wurden allgemein schlampig.

Geschäftsleute, deren kranke Mandeln im Erwachsenenalter entfernt worden waren, wurden lasch im Geschäft, verloren ihre Interesse an sozialen Kontakten und litten ständig an Erschöpfung.

Angesichts dieser Beweise für diesen Sachverhalt über 30 Jahre hinweg ist es für mich offenkundig, daß meine eigenen Erfahrungen mit Menschen dem gleichen, natürlichen Muster folgten.

Die Mandeln haben eine eindeutige Beziehung zu den Geschlechtsdrüsen, Gonaden genannt (Hoden und Ovarien). Die *Calderolis* wiesen nach, daß Männer und Frauen, die 28 Jahre alt und älter sind und keine Mandeln haben, weniger maskulin und weniger feminin sind.

Ausgedehnte physiologische und klinische Forschungen haben gezeigt, daß zwischen Mandeln und Ovarien eine sehr enge Beziehung besteht. Die Entfernung der Mandeln kann durchaus die Häufigkeit und das Ausmaß der Menstruation beeinflussen, eine Tatsache, die Frauen in Alarmzustand versetzen sollte. In diesen Fällen ist Leukorrhö zwischen den Menstruationsperioden häufig ein ernstes Problem. Viele Mütter geraten in Panik wegen der Leukorrhö ihrer Tochter und auch wegen des übermäßigen Blutverlustes während der Menstruation.

Wie ich bereits betont habe, folgt der Entfernung der Mandeln bei jungen Frauen häufig der Verlust der sexuellen Empfindungsfähigkeit - sie werden frigide. Viele wurden gefragt: »*Warum hast du dann geheiratet?*« Sie antworteten: »*Weil es alle tun. Außerdem gibt es mir Sicherheit.*« Das Ende solcher Ehen ist oftmals die Scheidung. Diese Frauen kön-

nen ihr Leben nicht richtig genießen und können das Interesse und den Geist des Mannes und der Familie nicht wach halten.

Als *Dr. Calderoli* sein Buch »Popoli senza tonsille« (Menschen ohne Mandeln) schrieb, gab es in Italien drei große Bildungsanstalten für junge Frauen. Sie weigerten sich alle, Frauen aufzunehmen, deren Mandeln entfernt worden waren. Die Dekane dieser Institutionen gaben als Grund an: Wenn ihre Mandeln entfernt wurden, sind sie im allgemeinen faul, ihr Charakter ändert sich als Folge der Operation, und ihre Einstellung zum Leben wird negativ.

Es ist unbestreitbar, daß die Natur keine Mittelmäßigkeit, sondern vielmehr die Entwicklung wahrer Männlichkeit und wahrer Weiblichkeit vorgesehen hat, denn nur dadurch kann die Art erhalten werden. Eine Entfernung der Mandeln ist darum eine Operation, die nicht nur den einzelnen Menschen belastet, sondern ebenso die Familie und die Gesellschaft, und sie führt zur Dekadenz.

Die Folge der Entfernung der Mandeln ist eingeschränkte Aktivität und Fröhlichkeit bei Kindern, geringer Schwung bei jungen Leuten und allgemeine Trägheit bei Erwachsenen. Lustlosigkeit macht sich bei Studenten, im Eheleben, in der Familie und bei gesellschaftlichen Aktivitäten bemerkbar. Junge Frauen, denen die Mandeln herausgenommen wurden, haben meistens kein normales sexuelles



Verhalten mehr und sträuben sich gegen eine Mutterschaft. Die *Calderolis* haben bewiesen, daß Mandeln im Leben eines Menschen so wichtig sind, daß ihre Entfernung frustrierende, verheerende Wirkungen und Auswirkungen auf das restliche Leben des Betroffenen haben kann.

In früheren Generationen und bis zum heutigen Tag hat man die Mandeln als Verteidigungsorgane betrachtet. Ihre Funktion wurde auf das Einfangen von Bakterien beschränkt, die durch die Nase und den Mund eindringen. Wenn dies richtig wäre, müßte jeder - wirklich jeder - an jeder Krankheit leiden, die es gerade gibt. Aber dies ist nicht der Fall. Es ist der Zustand des Körpers, wie er durch die Vorgänge im Dickdarm veranschaulicht wird, der die Warnsignale der Mandeln bewirkt.

Die Mandeln und der Zustand des Dickdarms müssen immer berücksichtigt und als Warnsignale betrachtet werden.

Abgesehen von der Bedeutung der Mandeln gibt es eindeutige Gründe, dem Dickdarm allergrößte Aufmerksamkeit zu widmen. Niemand anders ist für Ihren Dickdarm verantwortlich, nur Sie selbst. Ich betrachte Darmspülungen als wichtigste Maßnahme der Körperpflege. Die Entfernung ekliger Abfallstoffe aus dem Dickdarm beseitigt oder verringert zwangsläufig die Verstopfung des Rachens, der Nasenhöhlen und aller Körperteile, von denen die Probleme mit den Mandeln ausgehen.

Forschungen haben erwiesen, daß das Entfernen der Mandeln ernste Folgen und erhebliche Auswirkungen auf das Leben der Menschen hat. Wenn man die Statistiken betrachtet, ist es nicht überraschend festzustellen, daß etwa ein Drittel der Verheirateten in den Vereinigten Staaten von Amerika, in Europa und in den skandinavischen Ländern keine Kinder hat; ein Drittel hat nur eines. Dies kann auch auf die Nachwirkungen der massenhaften Mandeloperationen zurückzuführen sein.

Ich selbst habe bei meinen eigenen Kontakten mit Menschen noch nie erlebt, daß Mandelentzündungen durch Einläufe und Darmspülungen nicht beseitigt werden konnten.

Als dieses Manuskript gerade in Druck gehen sollte, erhielt ich einen Brief von einer Dame, aus dem ich den folgenden Abschnitt zitiere:

*»Wir haben zwei Kinder, sechs und sieben Jahre alt. Unser Siebenjähriger ist ausgezeichnet im Buchstabieren ..., unser sechsjähriger Sohn benötigt jede Hilfe, die er bekommen kann. Man mußte ihm die Mandeln herausnehmen, als er vier Jahre alt war, und als das vorbei war, hatten wir ein Problem nach dein anderen. Jetzt heißt es, er sei geistig zurückgeblieben und habe eine ernste Lernschwäche. Er liegt ein Jahr in seiner Entwicklung zurück, aber er ist wirklich ein fröhliches Kind. Er war in jeder Hinsicht normal, bevor seine Mandeln entfernt wurden. Wir sind in eine Sackgasse geraten, um heraus zufin-*

*den, was mit unserem Sohn geschehen ist. Wir sind mit ihm bei allen möglichen Ärzten gewesen, aber es gibt immer noch keine Antwort. Bitte, wenn Sie mir helfen können, dann sagen Sie mir, wie und wo.«*

### **Halsschmerzen**

Halsbeschwerden können eine oder mehrere Ursachen haben. Zunächst einmal ist der Mund das Hauptorgan, durch das etwas in den menschlichen Körper hineinkommt. Wir atmen regelmäßig, jede Minute, Tag und Nacht. Was atmen wir? Wir atmen natürlich die Luft, die zufällig in der Atmosphäre ist, in der wir uns befinden. Luft besteht zwar aus Stickstoff und Sauerstoff, aber in der heutigen Zeit sind wir praktisch umgeben von einer Aura, zu der nicht zuletzt auch die Myriaden von Bakterien und Viren gehören, die wir nicht sehen können. Der Hals ist mit Schutzvorrichtungen versehen, die diese Parasiten daran hindern, in den Körper einzudringen - aber nur bis zu einem gewissen Grad. Wenn der Körper rein und sauber ist, können Bakterien in ihm nicht existieren, da diese Parasiten Aasfresser sind, die dafür geschaffen wurden, faulende Abfallstoffe zu zerstören, wo immer sich diese befinden mögen. Wenn der Körper frei ist von solchen Abfallstoffen, gibt es nichts, wovon sich diese Aasfresser ernähren könnten. Wo es keine lebenserhaltende Materie gibt, stirbt das Leben ab.

Wenn also Halsschmerzen auftreten - woher können sie kommen? Sie sind die natürliche Folge der Reizung durch Parasiten, die sich in der Halsregion herumtreiben - und eine Mahnung, so schnell wie möglich den Körper zu reinigen. Wenn der Hals gereizt ist, suchen wir in der Klärgrube des Körpers nach der Ursache des Reizzustandes, also im Dickdarm.

Ich habe immer wieder beobachtet, daß bei Leuten, die das erste Anzeichen von Halsschmerzen bemerken, die Beschwerden fast sofort nach einem hohen Einlauf, gefolgt von mehreren Darmspülungen, verschwanden.

Vor Jahren hatte ich Gelegenheit, eine Reise nach Mexiko zu machen, und ich wollte mich wenigstens zwei oder drei Wochen dort aufhalten. Ein anderer Arzt begleitete mich. In der Nacht, bevor wir aufbrachen, machte ich einen Einlauf, obwohl ich nicht das Gefühl hatte, ihn zu brauchen. Ich nahm außerdem meine Einlaufutensilien in meinem Koffer mit. Ich kehrte von meiner Reise bei guter Gesundheit zurück, während mein Freund, der nicht so »dickdarmbewußt« war wie ich, mit einer Amöbenruhr zurückkam.

Ich bin sicher, daß mein Freund auch bei völliger Gesundheit zurückgekehrt wäre, wenn er einige Einläufe gemacht hätte, bevor wir nach Mexiko gingen. Wir waren im selben Hotel, und wir aßen alle unsere Mahlzeiten zusammen.

Ich werde oft von Studenten und Freunden angerufen, bevor sie ins Ausland aufbrechen, und soweit ich es kontrollieren konnte, kehrten alle, die die notwendigen Vorkehrungen hinsichtlich ihrer Darmreinigung trafen, ohne Beschwerden von ihrer Reise zurück. Zwei oder drei, die mich nach ihrer Rückkehr anriefen, erzählten mir allerdings, sie kümmerten sich nicht um ihren Dickdarm, und sie hatten tatsächlich einige gesundheitliche Probleme, hauptsächlich Darm- und Halsbeschwerden.

Obwohl der Dickdarm sechzig oder neunzig Zentimeter vom Hals entfernt liegt, ohne erkennbare Verbindung zwischen beiden, ist es eine unbestreitbare Tatsache, daß diese Verbindung existiert - so seltsam es auch erscheinen mag.

### **Das Rückgrat und sein Verteilungssystem**

Das Rückgrat ist der Rückenknochen des Menschen. Die Rückenmarksflüssigkeit ist jedoch etwas ganz anderes, und sie ist in ihrem Bereich ebenso wichtig wie die Wirbelsäule mit ihrer Aufgabe im Körper.

Das Rückgrat beginnt an der Schädelbasis, setzt sich nach unten in einer Reihe von ineinandergreifenden Wirbeln fort bis zu einem festen dreiecksförmigen Knochen - dem Kreuzbein und endet am Steißbein.

Die Rückenmarksflüssigkeit ist eine flüssige Substanz, die nur um sieben oder acht Tausendstel

schwerer ist als das spezifische Gewicht von destilliertem Wasser. Es ist die Flüssigkeit, die ständig zwischen dem Gehirn und dem Rückenmark fließt und die es jedem Nerv im Körper ermöglicht, seine Nervenzellen ständig in ihr zu baden. Die Augenkugeln z.B. sind auch mit Rückenmarksflüssigkeit gefüllt. Um den weitreichenden Einfluß und die Wirkungen dieser wichtigen Flüssigkeit besser zu verstehen, sollten Sie sich die Hauptorte ihres Vorkommens vor Augen führen. Studieren Sie eingehend die Abbildung IIb auf Seite 96.

Der Schädel, der das Gehirn umgibt, besteht aus Gesichts- und Gehirnschädel; auf letzterem wächst das Haar. Unmittelbar unter diesem Knochen liegt eine mit ihm verbundene Haut, Hirnhaut oder Dura genannt, die eine spinnwebartige Schleimhaut hat, die Arachnoidea (Spinnwebhaut). Die Spinnwebhaut ihrerseits bildet die Außenwand des Kanals, der das Gehirn und das ganze Rückenmark umgibt. Die innere Wand dieses Kanals ist mit derselben Art von Schleimhaut ausgestattet, sie wird Subarachnoidea genannt. Die Subarachnoidea ist ihrerseits mit einer empfindlichen und sehr gefäßreichen Schleimhaut aus Bindegewebe verbunden, die als weiche Hirnhaut (Pia Mater) bekannt ist und die das Gehirn und das Rückenmark umhüllt und den Kanal vervollständigt, in dem die Rückenmarksflüssigkeit zirkuliert. Diese Schleimhäute, von der harten bis zur weichen Gehirnhaut, erlauben dem

## Die Wirbelsäule

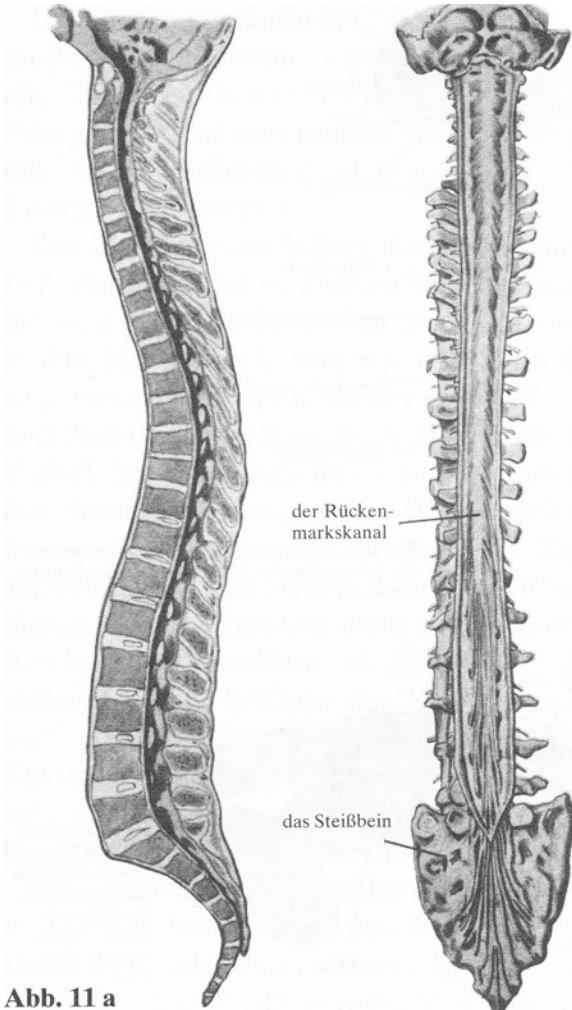
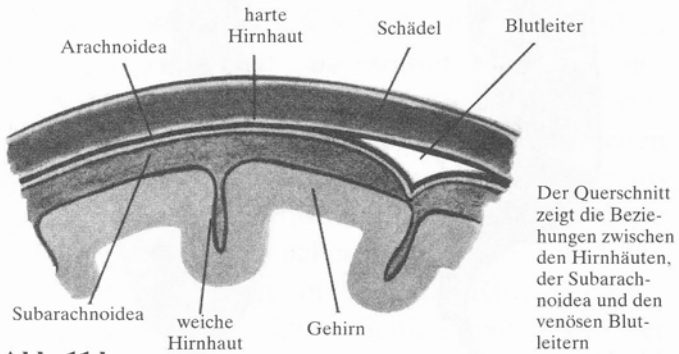
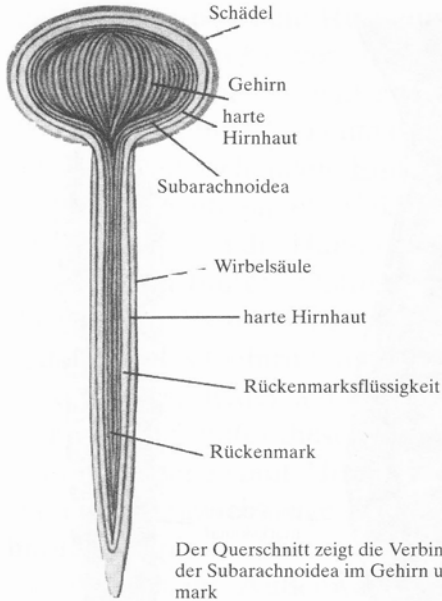


Abb. 11 a

## Die Wirbelsäule (Beziehung zum Gehirn)



**Abb. 11 b**



Blut und den Nerven freien Zugang zu dieser lebenswichtigen Flüssigkeit.

Die Rückenmarksflüssigkeit enthält ständig eine große Menge Energie, ohne die ihr Einfluß nicht alle Teile des Körpers erreichen könnte. Diese Energie stammt unmittelbar aus dem Hypothalamus, dessen Aufgabe es ist, den ganzen Körper mit Energie zu versorgen.

Die Hauptnerven haben ihren Ursprung in der Gehirnregion und in Drüsen und Organen innerhalb des Schädels. Sie setzen sich fort vom Hals bis in das Rückenmark, von wo aus sie an die ihnen zugewiesenen Körperregionen »verteilt« werden, und zwar durch die Kanäle, die im Innern der vielen Wirbel des Rückgrats und zwischen ihnen verlaufen. Wenn zwei benachbarte Wirbel sich verschieben - ein als Subluxation bekannter Zustand -, werden die Nerven zwischen diesen Wirbeln eingeklemmt. Dies verursacht nicht nur Schmerzen oder Beschwerden, sondern es blockiert oder stört außerdem die Funktion der Rückenmarksflüssigkeit. Kein Medikament auf Erden kann diesen Zustand beheben. Chiropraktiker können die Wirbel allerdings wieder einrenken, worauf die Beschwerden meistens verschwinden.

Was verursacht diese Subluxationen? In den meisten Fällen sind die Ursachen Streß und Spannung. Diese Zustände können ihrerseits durch viele verschiedene Umstände verursacht werden. Zu den

heimtückischsten Umständen gehören Arger und Haß. Solange dieser Groll nicht vollständig aufgegeben wird, entwickelt er sich unter Umständen zu Arthritis und Krebs.

Wie bereits erwähnt, ist die Entfernung der Mandeln eine der Ursachen für Streß, Spannung und Erschöpfung. Auf rätselhafte Weise stehen die Mandeln in enger Beziehung zum Nervensystem und folglich zur Rückenmarksflüssigkeit.

Chiropraktische Behandlungen sind angebracht, da sie sowohl auf die Nerven als auch auf die Rückenmarksflüssigkeit Einfluß haben. Ich kenne eine ältere Dame, die als Kind lebhaft und fröhlich war und viel Energie hatte. Als sie etwa elf oder zwölf Jahre alt war, wurden ihre Mandeln entfernt. Ihre Ausbildung und ihre Erziehung in jungen Jahren versprachen ihr die besten Aussichten im Leben und waren ihr eine große Hilfe in späteren Jahren. Innerhalb weniger Monate nach der Mandeloperation verlor sie allmählich ihre Energie und ihren Frohsinn.

Glücklicherweise heiratete sie einen Chiropraktiker, den ich seit vielen Jahren kenne. Ich hörte, daß seine Frau ihre Arbeit - wie sie es ausdrückte - im Eiltempo verrichtete; dann mußte sie sich plötzlich völlig erschöpft auf einer Couch niederlassen. Ihr Mann lehrte mich eine wunderbare Technik, die ich hier weitergeben möchte. Er massiert ihren Nacken an der Schädelbasis und übt mit den Knöcheln

einen erheblichen Druck auf die Wirbelsäule aus; ein Finger drückt auf der rechten Seite der Rückenwirbel, der andere Finger drückt auf die linke Seite. Er hält den Druck etwa zehn Sekunden lang aufrecht und macht dann beim nächsten Wirbel weiter: dabei wiederholt er den gleichen Vorgang an jedem Rückenwirbel, bis er das Steißbein erreicht.

Dann ballt er die Fäuste und drückt auf jeder Seite der Wirbelsäule mit den drei Knöcheln seiner Mittelfinger auf mehrere Rückenwirbel - so wie er es mit seinen Zeigefingerknöcheln gemacht hat -, bis er wieder den Nacken erreicht hat, wobei er diesmal den gleichen Druck jeweils nur etwa sechs Sekunden lang ausübt. Diese Behandlung hat eine ausgezeichnete Wirkung, die eine oder zwei Tage lang anhalten kann.

Die eigentliche Wirkung dieses Drucks auf jeden Wirbel besteht darin, Spannungen in den beteiligten Muskeln zu verringern. Die Muskeln werden dadurch gelockert, und diese Entspannung breitet sich im ganzen Körper aus. Diese Behandlung ist auch sehr wirksam, wenn man Schlafstörungen hat.

Die Rückenmarksflüssigkeit ist versehen mit Spurenelementen, und zwar in größerem Umfang und in größerer Vielfalt als in jedem anderen Organ des Körpers. Diese Wirkstoffe werden durch das Blut und die Nerven, die sie aus der Rückenmarksflüssigkeit einsammeln, im ganzen Körper verteilt. Um die Bedeutung und den Wert dieser Spurenele-

mente verstehen zu können, müssen Sie sich klar machen, daß viele von ihnen so selten sind, daß nur etwa 10 oder 15 Milligramm aus einer der reichsten Quelle für Spurenelemente - aus 1.800 Pfund Alfalfa - extrahiert werden können.

Gärung und Fäulnis sind die schlimmsten Feinde der Rückenmarksflüssigkeit. Wenn man diese lebenswichtige Flüssigkeit durch irgendetwas verunreinigt, so führt dies fast unweigerlich zu vorzeitiger Senilität.

# **Kapitel 6**

## **Der Brustkorb**

### **Lebenszentrum Ihres Körpers**

#### **Luftröhre**

Die Luftröhre erstreckt sich vom Kehlkopf bis zu den Bronchien. Sie liegt an der vorderen Außenwand der Speiseröhre, wird an den Seiten von den Arterien, Venen und Nerven des Halses flankiert und liegt hinter der Thymusdrüse. Sie hat eine enge Beziehung zu den großen Blutgefäßen, die in das Herz oder aus dem Herzen führen. Die Luftröhre ist beim Mann größer als bei der Frau. Bei Kindern ist sie kleiner, tieferliegend und beweglicher als bei Erwachsenen.

Im Hals hat die Luftröhre Verbindung zu den beiden Lappen der Schilddrüse. Ein Kropf beeinträchtigt - wegen der Enge im Hals - aufgrund der Schwellung die Atemorgane.

Die Luftröhre wird stark belastet durch Schleimansammlungen in den Nebenhöhlen und auch durch übermäßigen Schleim im Rachen.

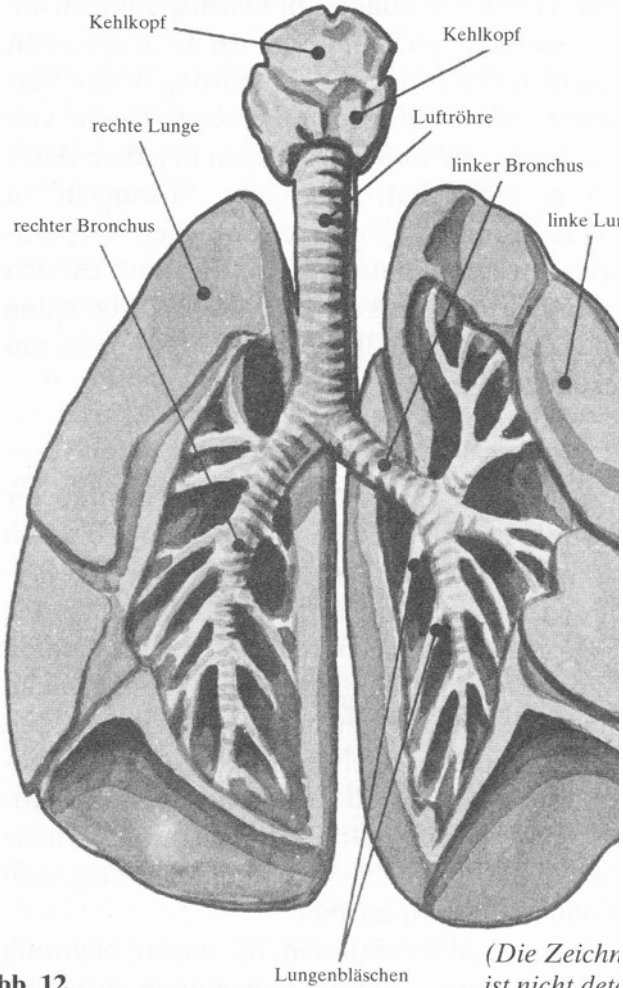
Der Kehlkopf ist ein Teil der Atmungsorgane und der Luftröhre. Mit Hilfe dieses Organs sind wir in der Lage zu sprechen, zu singen und zu schreien.

Der Kehlkopf liegt zwischen der Luftröhre und der Zungenwurzel. Er besteht aus mehreren Knorpeln oder knorpelartigem Gewebe wie dem Schildknorpel, dem Kehldeckelknorpel, dem Ringknorpel und drei anderen. Sie sind durch eine Schleimhaut verbunden und werden von den Kehlkopfmuskeln bewegt. Die Schleimhaut bildet zwei Falten, die Stimmbänder, und zwar die obere Falte das falsche und die untere Falte das richtige Stimmband. Der Raum zwischen den Stimmbändern wird Glottis genannt. Bei Vögeln wird das Stimmband Syrinx oder unterer Kehlkopf genannt, und es befindet sich zwischen den Ästen der Luftröhre.

Der Kehlkopf setzt sich fort in der Luftröhre an seinem unteren Ende und öffnet sich oben im Rachen. Diese Öffnung verkleinert sich beim Schluckvorgang durch die Tätigkeit des Kehldeckels zu einer T-förmigen Spalte. Der Kehlkopf ist die Klappe der Luftröhre, die Flüssigkeiten und feste Substanzen daran hindert, in die Luftröhre und in die Lungen zu gelangen. Seine Lage ist bei Männern besonders deutlich erkennbar; er ist als »Adamsapfel« bekannt.

Wenn der Körper - und besonders der Dickdarm - mit Abfallstoffen im Zustand der Gärung und der Fäulnis überladen ist, ist der Kehlkopf leicht empfänglich für Entzündungen - die akut oder chronisch sein können hervorgerufen durch einen

## Die Bronchien und die Lungen



**Abb. 12**

Katarrh, durch Schleim oder durch Diphtherie, Tuberkulose oder Syphilis. Alle diese Zustände sprechen vorteilhaft auf Darmspülungen an.

Stellen sie sich das Handicap vor, nicht sprechen zu können! Aufgrund langer Erfahrung in der Vergangenheit läßt sich sagen, daß eine Reihe von Darmspülungen es vielen Menschen in jedem Alter möglich gemacht hat, zahlreiche Störungen zu beseitigen. Wenn wir von irgendwelchen körperlichen Beschwerden betroffen sind, lohnt es sich immer, an Darmspülungen zu denken. Vorbeugung ist immer die beste Medizin, vor allem wenn es um die Gesundheit geht.

### **Speiseröhre**

Die Speiseröhre ist ein etwa vierzehn Zentimeter langer Muskelkanal, der sich vom Kehlkopf bis zum Magen erstreckt. Er verläuft vom Hals abwärts zwischen der Luftröhre und der Wirbelsäule, führt am linken Bronchus vorbei, durchstößt das Zwerchfell etwas links seiner Mittellinie und verbindet sich dann mit dem Herzende des Magens.

In der Funktion der Speiseröhre tritt eine allmähliche Änderung ein, da die willkürliche Muskelaktivität, deren wir uns bewußt sind, in die unwillkürliche Muskelaktivität übergeht, welche die Nahrung vom Mund zum Magen vorantreibt.

Die chemischen Reaktionen, die unsere Nahrung auf die Verdauung vorbereiten, beginnen im Mund,



wenn wir unsere Nahrung einspeicheln und in eine heterogene Masse umwandeln. Diese ist gesättigt mit den Sekreten der Ohrspeicheldrüse, der submandibularen und der sublingualen Speicheldrüse sowie der Speicheldrüsen im Mund. Die Aufgabe des Speichels ist es, die Nahrung zu befeuchten, den Speisebrei zu schmieren, bestimmte Substanzen aufzulösen, das Schlucken zu unterstützen und ganz allgemein der Verdauung zu helfen. Dieser ganze Vorgang findet im Mund statt, so daß die Speiseröhre nichts weiter zu tun hat, als den Speisebrei vom Mund zum Magen zu befördern.

Wenn der Körper durch große Mengen Schleim im Bereich des Kopfes belastet ist, muß natürlich ein Teil des Schleim durch die Speiseröhre dringen. Da dieser Schleim ein Magnet für krankmachende Bakterien ist, besteht die Gefahr, daß diese Parasiten mit dem Speisebrei in die Speiseröhre gelangen. Da das Verdauungssystem keine Wahlmöglichkeit hat, ist es für die Bakterien ein Leichtes, in den Magen und in den Dünndarm zu gelangen, wo sie große Schäden anrichten können.

Wenn wir natürlich leben, Lebensmittel essen, die die Zellen und Gewebe des Körpers erneuern, und wenn wir unseren Geist auf einer hohen Bewußtseinsebene halten, können wir jedem Organ im Körper, einschließlich der Speiseröhre, helfen, für uns auf ein längeres und gesünderes Leben hinzuarbeiten.

Vulgarität, Unanständigkeit und Liederlichkeit sind u. a. auch Anzeichen eines krankhaften Bewußtseinszustandes und eines unmoralischen Geisteszustandes. Eine falsche Lebensweise ist schädlich für die Körperfunktionen und ist Ursache für Degenerationserscheinungen und sie schadet auch den Gehirnzellen. Untersuchungen über Kriminelle haben gezeigt, daß der schlechte gesundheitliche körperliche und seelische Zustand Mitursache dafür ist, wenn Menschen ein kriminelles Leben führen.

Es ist wichtig zu verhindern, daß ein solcher Zustand die Familie und die Ausbildung der Kinder beeinträchtigt. Wenn ein Kind heranwächst, bildet es Gewohnheiten heraus, die sein Leben als Erwachsener bestimmen.

### **Bronchien und Lungen**

Die Luftröhre, die Bronchien und die Lungen sind ein durchgehender Kanal, durch den die Luft, die wir atmen, strömen muß, damit das Blut den Sauerstoff aufnehmen kann, den der Körper benötigt, um uns am Leben zu halten.

Die beiden Zweige der Luftröhre verteilen die Luft auf den Bereich der rechten und der linken Lunge. Dies verhindert eine übermäßige Luftansammlung an einer Stelle.

Die Luftröhrenzweige sind mit Zellgewebe überzogen, das aus Zellschichten besteht, deren Flimmerhärchen nach oben in Richtung Rachen führen,

um Schleim und andere überflüssige Stoffe aus den Lungen hinaus und in den Kehlkopf zur Ausscheidung zu befördern. Dieser Überzug besteht aus Lymphgefäßen, Nerven und kleinen Blutgefäßen. Es gibt auch eine untere Schicht, die Submukosa, die größere Blutgefäße und Drüsen enthält - die Luftröhrendrüsen -, deren Gänge sich durch den Schleimhautüberzug bis zu dessen offener Oberfläche erstrecken.

Der Durchmesser des rechten Bronchus ist größer als der des linken; dies dient ganz eindeutig dem Schutze des Menschen. Wenn ein Gegenstand, der in den Lungen nichts zu suchen hat, in die Luftröhre eindringen sollte, gelangt er von allein in den rechten Luftröhrenzweig, ohne die Lunge, die mit dem linken Bronchus verbunden ist, zu beeinträchtigen.

Wenn sie einen Querschnitt ihres Körpers sehen könnten - etwa in Höhe des Brustbeins -, würden Sie in der Mitte die Herzgegend sehen mit dem Brustbein vorn und der Wirbelsäule hinten. Auf beiden Seiten würden Sie den rechten und linken Lungenflügel erkennen mit der Lungenwurzel in Höhe der Innenseite eines Rückenwirbels.

Die Lungen sind vollständig von einem sackähnlichen Gewebe - dem Brustfell (Pleura) - umhüllt; es besteht aus einem Kanal, der Pleurahöhle, der an der Lungenseite vom Rippenfell und auf der anderen Seite von einem ähnlichen Gewebe - dem Lun-

genfell - umschlossen wird. Wenn sich der Körper bei schlechter Gesundheit befindet, kann es sein, daß man in einem Durchzug sitzt und plötzlich einen scharfen Schmerz spürt, als habe man einen Messerstich in die Rippen bekommen. Ein Arzt würde Ihnen sagen, daß sie Pleuritis haben.

Das Brustfell ist von elastischer Struktur. Wenn wir von qualvollen Schmerzen geplagt werden, sind die scharfen Stiche die Folge der Ausdehnung und Zusammenziehung der Lungen innerhalb der Pleura, ein Vorgang, der die empfindliche Flüssigkeit in der Pleurahöhle zusammendrückt. Länger andauernde Brustfellbeschwerden führen zu einer Entzündung, die nach und nach schlimmer wird.

Da die Leber genau unter der rechten Lungenwurzel liegt, drückt sie oft die Lunge nach oben. Dadurch wird die rechte Lunge kürzer und breiter als die linke; aber ihr Volumen ist größer. Die linke Lunge ist zwar länger, sie hat aber ein geringeres Volumen als die rechte, weil das Herz einen beträchtlichen Teil der linken Brustkorbseite beansprucht.

Durch die Atmung können die Lungen das Blut ständig mit Sauerstoff versorgen, ohne den wir nicht länger als einige Minuten am Leben bleiben könnten.

Die Lungen bestehen aus einem leichten, porösen, schwammartigen Gewebe, das im Wasser schwimmt. Sie werden durch eine große Zahl von

Bronchialästen mit den Bronchien verbunden. Diese Bronchien verbreiten sich durch die verschiedenen Lungenlappen, wobei sie ständig kleiner werden, bis sie nur noch einen Durchmesser von etwa einem Millimeter haben. In diesem Stadium werden sie Bronchiolen genannt.

Die Lungen sind überreichlich mit Myriaden von winzigen Säckchen ausgestattet - mikroskopisch kleinen Weintrauben ähnlich -, die Alveolen genannt werden; sie geben die Luft, die wir einatmen, an die Blutgefäße ab, die in der Umgegend sehr zahlreich sind, und sie entnehmen aus demselben Blut das Kohlendioxid, das jedesmal, wenn wir ausatmen, aus dem Körper entfernt werden muß. Auf diese Weise besteht unser Atemvorgang aus ständigem Einatmen von Luft und Ausatmen des Kohlendioxids. Ungeachtet der großen Zahl von Alveolen in den Lungen hat vergiftete Luft, die wir in unsere Lungen einatmen, eine eindeutig schädliche Wirkung auf unseren Gesundheitszustand.

Die städtische Atmosphäre, die mit Kohlenmonoxid (der Ausstoß von Verbrennungsmotoren), Benzin, Kerosin und anderen Kohlenwasserstoffprodukten angereichert ist, ist verantwortlich für zahlreiche Krankheiten der Atmungsorgane und für Krankheiten, die zur Kohlenmonoxidvergiftung des Blutes führen. Dies ist ohne Frage einer der vielen Gründe, warum viele Menschen, die dazu in der Lage waren,

in den letzten Jahren hinaus aufs offene Land gezogen sind.

Tabakrauch ist besonders gefährlich, wie die Autopsie der Leichen von Menschen zeigt, die während des größten Teils ihres Lebens geraucht haben. Die Alveolen waren in gefährlichem Umfang zerstört, sie hatten die Lungen schwarz wie Kohle gefärbt.

Während Ihr Leben in Ihrem Blut liegt, ist die Luft, die Sie atmen, ein Faktor, der mitentscheidend ist, was die Länge ihres Lebens und den Zustand betrifft, in dem Sie Ihre letzten Lebensjahre verbringen - gesund und glücklich oder in Altersschwäche und Senilität.

Der Zustand des ganzen Atmungssystems vom Mund und von den Nasenlöchern durch die Luft- röhre und die Bronchien bis in die Lungen hängt von der Sauberkeit des Dickdarms ebenso ab wie von der Sauberkeit der Lungen. Dieser Teil der Körperpflege ist unabdingbar. Gärung und Fäulnis im Dickdarm wirken sich auf die Gesundheit jedes Körperteils aus und folglich auf den Körper als Ganzes. Ich habe im Laufe der Jahre die Erfahrung gemacht, daß alle Menschen mit Bronchial- und anderen Atembeschwerden, die ich kennenlernte und die ihren Körper durch Darmspülungen säuberten, von ihren Beschwerden geheilt wurden und oft feststellten, daß andere Krankheiten, an denen sie gelitten hatten, verschwunden waren.

## Schilddrüse

Die Schilddrüse liegt an der Vorderseite und an den Seiten des Halses und besteht aus dem rechten und aus dem linken Schilddrüsenlappen; beide sind quer über die Mitte der Drüse durch einen schmalen Streifen, Isthmus genannt, miteinander verbunden. Die Schilddrüse ist bei der Frau etwas schwerer als beim Mann, und sie vergrößert sich ein wenig während der Menstruation und der Schwangerschaft.

## Die Schilddrüse

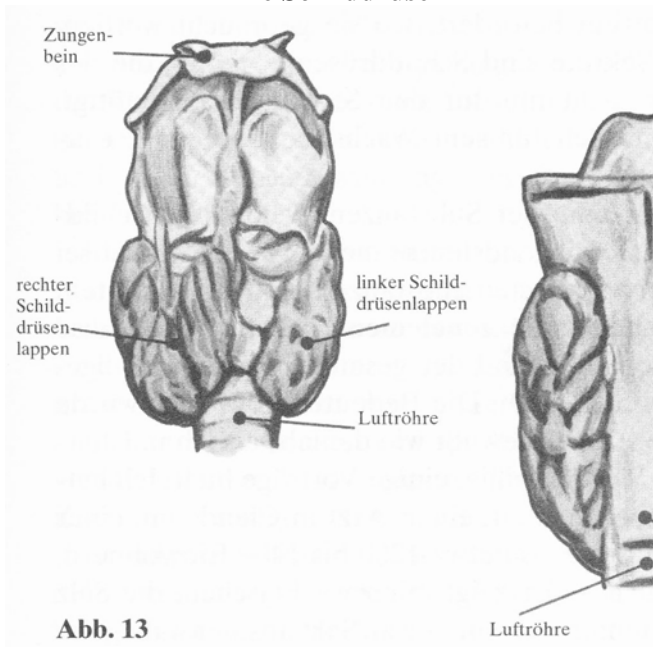


Abb. 13

Zwischen den Lymphgefäßen und den Blutgefäßen in der Schilddrüsenkapsel besteht eine enge Verbindung. Die Nerven sind eine Gewebsmasse, die vom Sympathikus des Halses ausgehen. Die Schilddrüse ist eine Drüse der inneren Sekretion; das heißt, sie hat keine Kanäle, durch die Sekrete abfließen könnten, die Sekrete fließen vielmehr direkt in den Lymphstrom und in die Blutgefäße. Wenn diese Schilddrüsensekrete vom Körper benötigt werden, brechen die Bläschen auf, in denen sie aufbewahrt werden, und die Sekrete werden vom Lymphstrom aufgenommen und dorthin befördert, wo sie gebraucht werden. Diese Sekrete sind Schilddrüsenhormone, die der Körper nicht nur für den Stoffwechsel benötigt, sondern auch für sein Wachstum und seine Entwicklung.

**Jod** ist eine der Substanzen, welche die Schilddrüse am dringendsten braucht. Sagte ich, Jod sei **eine** der wichtigsten Substanzen? Jod ist bei weitem das **wichtigste Spurenelement**, das die Schilddrüse im besonderen und der gesamte Körper im allgemeinen benötigen. Die Bedeutung des Jods wurde mir nie so sehr bewußt wie damals, als ich in Charleston, West Virginia, einige Vorträge hielt. Ich hatte die Gelegenheit, einen Arzt in Clendenin, einer kleinen Stadt von etwa 1200 bis 1400 Einwohnern, zu besuchen. Er zeigt mir zwei Flaschen, die Salz enthielten; in der einen war Salz aus der nahegele-



genen Salzmine, in der anderen reines weißes Tafelsalz. Er sagte mir, Kröpfe seien unbekannt gewesen, als sein Vater, ebenfalls Arzt, nach hier gekommen sei. Damals begann reines weißes Tafelsalz in den Geschäften aufzutauchen, und innerhalb weniger Jahre gab es eine alarmierende Anzahl von Kröpfen. Der Grund? Die Einwohner hatten immer Salz verwendet, das aus den örtlichen Minen kam. Dieses Salz enthielt einen Anteil Jod, das reine weiße Tafelsalz dagegen enthielt kein Jod!

Die Fähigkeit der Schilddrüse, Jod zu verwerten, hängt von der Sauberkeit des Dickdarms ab. Dies wird vor allem dann spürbar, wenn sich ein Kropf zu entwickeln beginnt. Darmspülungen beschleunigen die Verwertung organischen Jods durch die Schilddrüse, das Verschwinden des beginnenden Kropfes und die Wiedergewinnung geistiger Wachheit beträchtlich.

Jod ist der Grundbestandteil des Hormons Thyroxin. Wenn die Schilddrüse aus irgendeinem Grund unfähig ist, eine ausreichende Menge Thyroxin zu erzeugen, nimmt die Haut eine seltsame graue Tönung an und wird aufgedunsen oder dick; das Haar wird trocken und spröde; das Körpergewicht nimmt zu und - dies ist am schlimmsten - Kraft und geistige Fähigkeiten lassen nach. Dieser Zustand gleicht dem nach der Entfernung der Mandeln, was auf die enge Beziehung zwischen der Schilddrüse und den Mandeln hindeutet. Sowohl

die Schilddrüse als auch die Mandeln werden vom Zustand des Dickdarms beeinflusst.

Menschen, die in Gegenden leben, wo in erheblichem Umfang Kropfbildungen festgestellt wurden, müssen diesem Jodmangel große Aufmerksamkeit schenken. In diesen Gegenden ist es besonders wichtig, Darmspülungen mehrmals im Jahr anzuwenden, und zum Ausgleich des Jodmangels sollte etwas organisches Jod Bestandteil der täglichen Nahrung sein (Meersalat und Algengranulat).

Der durchschnittliche Jodbedarf des Erwachsenen ist äußerst klein - nur etwa ein viertel Milligramm wird als täglicher Mindestbedarf angesehen. Ein halber Teelöffel Algenpulver oder -granulat ist ausreichend; man kann es mit allen Speisen mischen, am besten mit rohen Salaten und rohen Säften.

Hier zeigt sich, welche Vorteile es hat, wenn Sie auf Ihrem eigenen kleinen Bauernhof auf dem Lande leben. Wenn Sie Kaliumjodid in Ihren Boden geben, können Sie sich eine ausreichende Menge Jod durch alles, was in diesem Boden gewachsen ist, zuführen. Wenn Sie Geflügel und andere Tiere halten, können Sie ihnen Kaliumjodid ins Futter geben, und die Tiere und Sie werden davon profitieren. Viele Bauern haben festgestellt, daß Eier bis zu 400% mehr Jod enthalten, wenn sie ihrem Geflügel Kaliumjodid geben. Das gleiche gilt für die Milch von Ziegen und Kühen, die Kaliumjodid bekommen.

Mein größter Einwand gegen Salz mit Jodzusatz betrifft die Tatsache, daß man zwar aus dem Jod Nutzen ziehen kann, die Gefährlichkeit des Salzes aber bestehen bleibt, weil es auf gewaltige Temperaturen erhitzt wurde, um es rieselfähig zu machen.

Die Bedeutung des Wassergleichgewichts im Körper darf nicht übersehen werden, da die Schilddrüse daran eng beteiligt ist. Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Wenn Wassermangel dazu führt, daß den Abfallstoffen im Dickdarm nicht die notwendige Feuchtigkeit zur Verfügung steht, entwickelt sich eine Verstopfung und ein harter Stuhl, der schwer auszuscheiden ist und Schmerzen verursacht. Man muß also der Schilddrüse und dem Dickdarm die gleiche Aufmerksamkeit widmen.

Der Körperstoffwechsel hängt vom Schilddrüsenhormon Thyroxin ab, was seine ordnungsgemäße Funktion betrifft; sowohl die Schilddrüse als auch der Dickdarm sind am Stoffwechsel sehr eng beteiligt.

Die Schilddrüse wird von der Hirnanhangsdrüse gesteuert, die wir bereits in einem vorangegangenen Kapitel behandelt haben. Diese Steuerung durch die Hirnanhangsdrüse wird ihrerseits vom Hypothalamus im Mittelhirn überwacht. Man braucht keine große Vorstellungskraft, um zu erkennen, was für ein wunderbares Organ unserer Schöpfer erdacht hat. Er schuf es vollkommen wie

alles andere. Der Mensch mit seinem freien Willen, der ihm gegeben wurde, erniedrigt seinen Körper, indem er nur seinem Appetit nachgeht, anstatt seinen Körper mit natürlicher, unverdorbenener, unverarbeiteter Nahrung zu ernähren, die für den Aufbau, die Erneuerung und die Regeneration des Körpers geeignet ist.

### **Thymusdrüse**

Die Thymusdrüse ist bei Kindern ziemlich groß, aber nach der Pubertät schrumpft sie allmählich. Ein Junge, der erst fünf Wochen alt ist, hat eine sehr große Thymusdrüse. Die Thymusdrüse eines Erwachsenen hat gewöhnlich nur einen Bruchteil der Größe einer kindlichen Drüse.

In der Vergangenheit glaubte man, die Aufgabe dieser Drüse sei mit Beginn der Pubertät beendet und sie sei dann nicht mehr von Nutzen. Heute weiß man, daß zwischen der Thymusdrüse und den Fortpflanzungsorganen während des ganzen Lebens eine enge Beziehung besteht. Diese Verbindung beginnt mit der Geburt und verläuft während der Entwicklung des Fortpflanzungssystems weiter in geregelten Bahnen. Während des Jugendalters ist die Drüse durch nervöse Einflüsse mehr oder weniger erregbar, und die Mandeln haben einen starken Einfluß auf sie. Wenn die Mandeln entfernt werden, so führt die Erregung der Thymusdrüse infolgedessen dazu, daß das Fortpflanzungssystem

Veränderungen erfährt, ähnlich den Veränderungen, die nach einer Kastration eintreten.

Im vorangegangenen Kapitel über die Mandeln haben Sie gesehen, wie weitreichend diese Veränderungen sowohl bei Männern wie auch bei Frauen sein können. Dabei hat die Thymusdrüse ihre Finger im Spiel.

Der allmähliche Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit und der sexuellen Erregbarkeit ist besser zu verstehen, wenn man den fortschreitenden Gewichtsverlust der Thymusdrüse in Betracht zieht. Bei der Geburt beträgt ihr Gewicht etwa 15 Gramm; zu Beginn der Pubertät steigt das Gewicht auf etwa 25 Gramm; im Alter von 60 Jahren wiegt sie etwa 15 Gramm; und bei einem 70jährigen sinkt ihr Gewicht auf etwa 6 Gramm. Dieser ständige Rückgang von der Pubertät bis zum Alter scheint mir etwas sehr Aufschlußreiches und Interessantes zu illustrieren: Je häufiger ein Mann während seiner frühen Jahre seine Lebenskräfte verschwendet, desto schneller tritt der Gewichtsverlust bei der Thymusdrüse ein. Folglich ist dies ein entscheidender Faktor für eine vorzeitige Senilität und eine kürzere Lebensspanne.

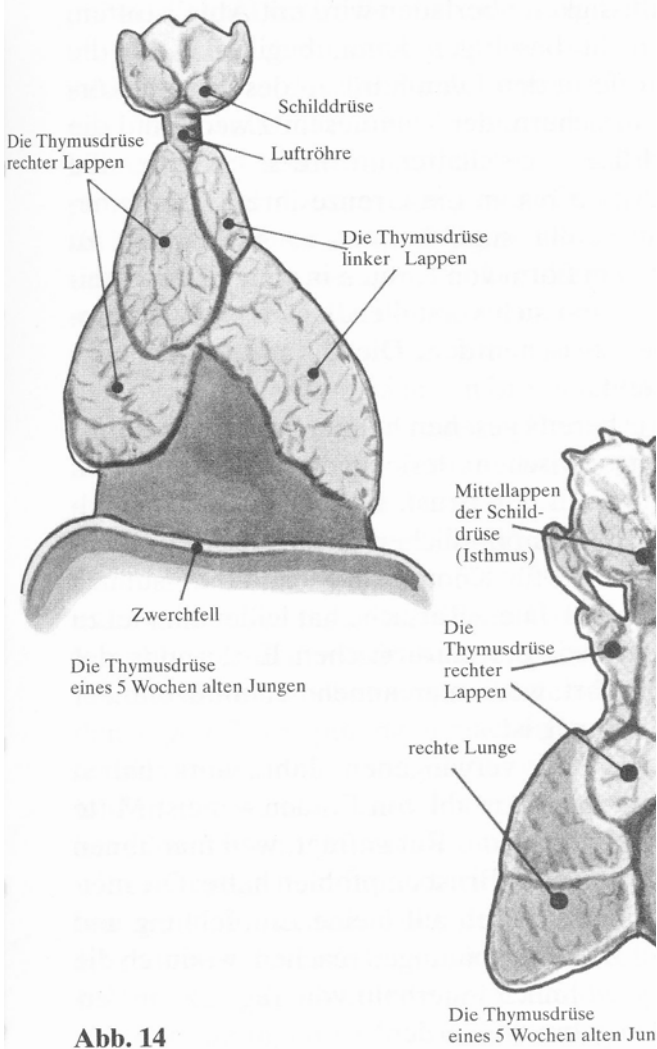
Die Thymusdrüse ist mit Drüsen der inneren Sekretion ausgestattet, die mit denen der Fortpflanzungsdrüsen in Verbindung stehen. Die Blutversorgung der Thymusdrüse erfolgt über die Milchdrüsen in der Brust und über die Schilddrüse. Die

Schilddrüse ist eine besonders wichtige Drüse für unsere körperliche Ausgeglichenheit. Eine Störung der Thymusdrüse kann sich auf jedes Fortpflanzungsorgan, auf die Milchdrüsen oder auf die Schilddrüse auswirken oder auf diese Organe zurückzuführen sein. Ebenso kann eine solche Störung in Verbindung mit der besonderen Stelle im Blinddarm des aufsteigenden Dickdarms stehen.\*

Während des Jugendalters beginnt die Außenhülle der Thymusdrüse Fettgewebe zu speichern, bis sich Mitte der zwanziger Jahre ein beträchtlicher Fettüberzug angesammelt hat. Der Zweck dieses Fettes ist offensichtlich die Produktion von Antikörpern und immunisierenden Substanzen, die von den vielen in der Thymusdrüse vorhandenen Lymphdrüsen an den Lymphstrom abgegeben werden. Diese Antikörper wirken der schädlichen Tätigkeit von Bakterien und Krankheitserregern entgegen. Antikörper sind charakteristische Bestandteile des Blutes und der Körperflüssigkeiten. Anders gesagt, die Thymusdrüse wird zu einer Fabrik von Substanzen (Antitoxinen = Gegengiften), die im ganzen Körper Toxine bekämpfen. Diese Antitoxine bekämpfen Krankheiten und bauen Immunität auf. Solange sich der Körper und besonders der Dickdarm bei völliger Gesundheit befinden, läuft dieser Vorgang hervorragend.

\* Anmerkung: Erst in jüngster Zeit hat man entdeckt, daß der Thymus sehr wichtige Aufgaben im Rahmen der Immunabwehr erfüllt.

## Die Thymusdrüse



**Abb. 14**

Wenn man den Dickdarm vernachlässigt und die Lymphflüssigkeit überladen wird mit Abfallstoffen, die er nicht beseitigen kann, beginnt diese die Abfallstoffe in den Lymphdrüsen des ganzen Körpers anzureichern, denn zu diesem Zweck sind die Lymphdrüsen geschaffen worden. Wenn die Lymphdrüsen bis an die Grenze ihrer Aufnahmefähigkeit gefüllt sind, kommt es gewöhnlich zu Störungen in Form von Knoten in vielen Körperteilen. Man kann sich vorstellen, welche enge Zusammenarbeit zwischen dem Dickdarm und der Lymphe besteht.

Wie wir bereits gesehen haben, besteht eine enge Beziehung zwischen der Thymusdrüse und den Milchdrüsen in der Brust. Darum ist es verständlich, daß diese empfindlichen Milchdrüsen ein leichtes Angriffsziel für Knoten sind - und dies ist auch häufig der Fall. Diese Tatsache hat leider zur viel zu häufigen Praxis der chirurgischen Entfernung der Brüste geführt, wenn man annehmen muß, daß der Knoten bösartig ist.

Während des vergangenen Jahrzehnts haben mich eine ganze Anzahl von Frauen - meist Mitte dreißig und älter - um Rat gefragt, weil man ihnen die Entfernung der Brust empfohlen hatte. Die meisten von ihnen hörten auf meine Empfehlung und ließen sofort Darmspülungen machen, wodurch die Knoten gewöhnlich innerhalb von Tagen zum Verschwinden gebracht wurden!



Ein besonders interessanter Fall war der einer mir unbekanntem Dame, die mich aus New York anrief, um mir zu berichten, sie sei eben aus der Klinik hinausgelaufen, in der sie zur Beobachtung gewesen war. Man wollte die Ursache und die Beschaffenheit der Knoten bestimmen, die sie überall im Körper hatte. In der vorangegangenen Nacht, während sie im Krankenhaus im Bett lag, wurde sie neugierig und wollte sehen, was das Krankenblatt im Schieber am Fußende des Bettes über ihren Zustand zu sagen hatte. Sie war schockiert, als sie las, sie sei dafür vorgesehen, am nächsten Morgen in den Operationsraum zu kommen, um auf Krebs untersucht zu werden. Sie sprang sofort aus dem Bett, zog sich an und eilte nach Hause. Ich sagte ihr, es sei unnötig für sie, den ganzen Weg nach Arizona zu kommen, wenn man sich ebensogut in New York um sie kümmern könne. Ich sagte ihr, wenn ich an einer solchen Krankheit leiden würde, würde ich mir unverzüglich etwa drei Wochen lang an aufeinanderfolgenden Tagen Darmspülungen machen lassen. Sie sagte, dies sei genau das, was sie tun werde. Ich bat sie, in den nächsten drei oder vier Wochen von sich hören zu lassen und mich darüber zu informieren, wie es ihr gehe. Sie rief mich einen Monat später an, um mir zu berichten, daß jeder Knoten aus ihrem Körper verschwunden sei; sie fühle sich so voller Energie und Vitalität, daß sie kaum wisse, was sie mit sich anfangen solle. Natürlich muß ich hinzu-

fügen, daß sie auch ein bis zwei Liter frische rohe Gemüsesäfte trank und mein Programm während dieses Monats genau befolgte.

Die Knoten dieser Dame waren die Folge eines unsauberen Dickdarms. Der Zustand des Dickdarms wurde durch den Verzehr unverträglicher Nahrungsmittel und in Öl und Fett zubereiteter Speisen sowie durch Getränke verursacht, die zur Störung des Verdauungssystems beitrugen. Da sie in New York lebte, aß sie sehr oft in Restaurants, wo sie die Qualität des Essens nicht kontrollieren konnte und ebensowenig die Art und Weise, wie es zubereitet wurde. Es bedurfte erst der Angst vor einer Krebsoperation, sie zu veranlassen, natürliche Lebensmittel zu essen.

Die Thymusdrüse steht nicht nur in Verbindung mit der Schilddrüse und mit den Milchdrüsen, sondern es besteht auch eine direkte und indirekte Beziehung zu den Nebennieren und zum Solarplexus. Alle diese Körperzentren haben sowohl mit Emotionen als auch mit sexuellen Empfindungen zu tun.

Eine Störung in diesem speziellen Bereich des Dickdarms rührt oft von einer übermäßigen Schleimbildung her, welche die Folge des Verzehrs schleimbildender Nahrung ist. Von diesen ist Kuhmilch am schlimmsten. Ich habe festgestellt, daß Kinder, die mit großen Mengen Kuhmilch aufgezogen wurden, bei weitem häufiger emotional gestört

sind als Kinder, die mindestens 18 Monate lang gestillt wurden und die frische rohe Ziegenmilch und frische rohe Säfte tranken. Die letzteren waren in emotionaler Hinsicht unvergleichlich stabiler und zudem disziplinierter.

Was Erwachsene betrifft, so besteht eine Neigung zu sexueller Übererregbarkeit, wenn die verzehrte Nahrung aus zuviel Fleisch und zu vielen gebratenen und in Fett gekochten Nahrungsmitteln besteht und wenn der Dickdarm nicht sauber ist.

Unterschätzen Sie nie die Bedeutung Ihrer Thymusdrüse. Gott hatte viele gute Gründe, sie genau dorthin zu setzen, wo sie ist. Darum sind Sie dafür verantwortlich, auf Ihre Nahrung zu achten und Ihren Dickdarm sauber und gesund zu halten, solange Sie ihn noch haben.

### **Herz**

Wir sind nunmehr auf dem Weg durch den querverlaufenden Teil des Dickdarms (bitte sehen Sie auf dem »Schaubild der Dickdarmtherapie« auf Seite 210 nach, wo er sich befindet), und wir sind an der Stelle angelangt, die mit »Herz« gekennzeichnet ist. Das Herz ist schlicht und einfach ein automatisches Organ. Daß das Herz automatisch arbeitet, liegt sowohl an den Muskeln als auch an den Nerven, mit denen es ausgestattet ist. In diesen allein liegt jedoch nicht die aktivierende Kraft, die das normale, gesunde Herz veranlaßt, jeden Tag etwa 100000

## Das Herz

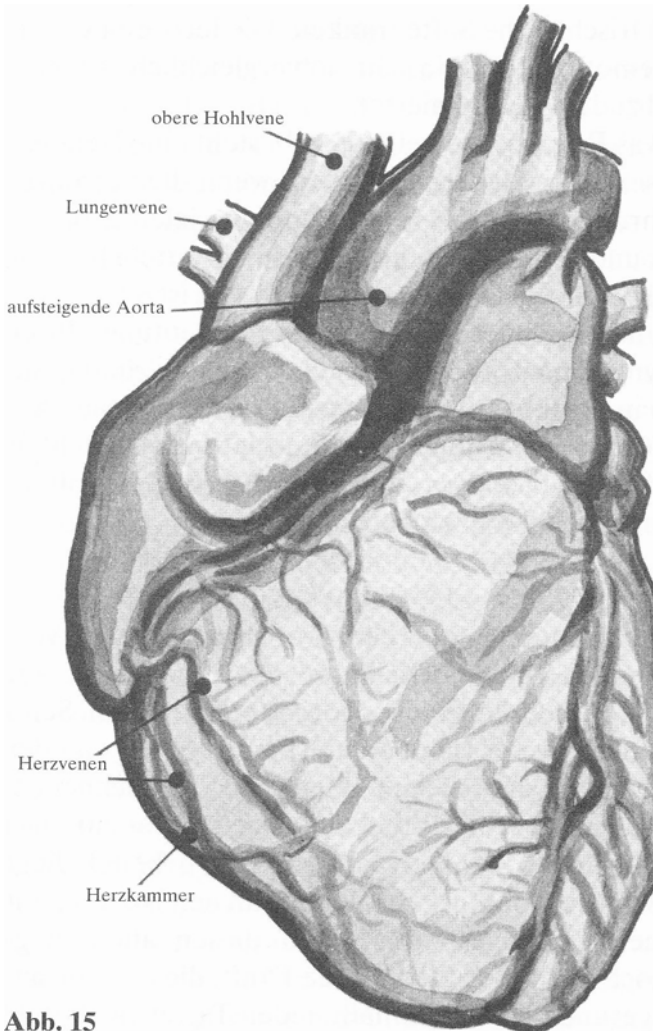


Abb. 15

Mal zu schlagen, 50, 75, 100 Jahre lang oder länger. Und doch hat diese wunderbare Pumpe nur ungefähr die Größe einer Männerfaust.

Der ganze Körper enthält nur etwa 4 M bis 5 Liter Blut. Dies ist sein ganzer Blutvorrat, und ein gesunder Körper steigert ihn sein ganzes Leben lang nicht. Trotzdem - während eines 24-Stunden-Zeitraumes - Tag für Tag, jahrein, jahraus, pumpt diese winzige Pumpe, das Herz, zwischen 10000 und 11000 Liter Blut durch den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen. Denken Sie nur: Innerhalb von nur 50 Jahren pumpt das Herz etwa 180 Millionen Liter Blut durch Ihren Körper. Ein Wunder? Keine menschliche Vorrichtung könnte es mit dieser Leistung aufnehmen. Doch Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde und erdachte dieses Ausmaß an Perfektion. Wem soll dies nützen? Ihnen und mir.

Worin besteht das Geheimnis dieser beständigen, rechtzeitigen und wirkungsvollen Tätigkeit? Es liegt im Mittelhirn in einer Nervenmasse, die als Hypothalamus bekannt ist. Wie Sie im Kapitel über den Hypothalamus erfahren haben, ist dieses Organ der Transformator, der die kosmischen Energieschwingungen aus dem Universum von unzähligen Millionen Volt auf die Energiespannung absenkt, die der Mensch zum jeweiligen Zeitpunkt benötigt. Somit kontrolliert der Hypothalamus den ständigen Zufluß kosmischer Energie wie ein Computer auf

eine Weise, die wir noch nicht entdeckt haben, und sorgt für die Bedürfnisse der Drüsen, der Organe und aller Körperteile.

Eine der Voraussetzungen für eine normale Aktivität des Herzens ist ein ständig sauberer Dickdarm. Wenn sich im Dickdarm eine übermäßige Ansammlung gärender und faulender Abfallstoffe befindet, wird das Herz davon angegriffen.

Vor einigen Jahren telefonierte ich mit einer Dame aus Kansas. Ich kannte sie nicht, aber ich erinnere mich, daß sie eines meiner »Schaubilder der Fußreflexzonentherapie« gekauft hatte. Sie erzählte mir, ihr Vater habe eben einen Herzanfall und sie wolle keinen Arzt rufen.

Ich sagte zu ihr: *»Sie haben mein Schaubild der Fußreflexzonentherapie, wenn ich mich richtig erinnere?«*

*»Ja«, sagte sie. »Ich habe es gerahmt, und es hängt hier im Zimmer.«*

Ich sagte zu ihr: *»Sie sehen, wo die Fußsohle ...«* Sie unterbrach mich mit der nachdrücklichen Bemerkung: *»Aber mein Vater hat einen Herzanfall. Seine Füße sind in Ordnung!«*

Ich fuhr fort: *»Sie sehen das Bild des Herzens auf der Fußsohle? Wenn ich Sie wäre, würde ich Ihrem Vater die Schuhe ausziehen, seinen Fuß in beide Hände nehmen und mit den Fingerspitzen auf die Stelle drücken, wo sich das Bild des Herzens befindet, und zwar etwa 15 Minuten lang mit so viel Druck wie möglich.«*

Sie rief mich zwei Tage später wieder an, um mir zu berichten, sie habe alles so gemacht und einige Minuten später habe ihr Vater begonnen, aufzustoßen und faulig riechendes Gas in großen Mengen aus dem Darm abzugeben. Dann schlief er ruhig bis 9 Uhr am nächsten Morgen und ging an diesem Tag wieder ins Büro.

Konzentrierte Stärkenahrung kann viele Unannehmlichkeiten im Dickdarm verursachen und außerdem für das Herz gefährlich sein. Die Verdauung dieser Stärkeprodukte in übermäßigen Mengen führt zur Bildung abnormer Kohlenstoffmengen, die zu Kohlensäuregas werden. Um diese Gefahr zu beseitigen, müssen wir den Verzehr von Stärkeprodukten auf ein Minimum beschränken oder noch besser darauf verzichten.

Lassen Sie mich das Prinzip der automatischen Herztätigkeit erklären. Die rhythmischen Kontraktionen des Herzens müssen notwendigerweise ein Phänomen sein, dessen Ursprung außerhalb der Zellen und Gewebe des Herzens liegt, die ja nur aus Materie bestehen. Es gibt keine »Materie«, die irgendeine Tätigkeit 24 Stunden am Tag 80, 90 oder mehr als 100 Jahre lange ausüben kann, ohne immer wieder repariert zu werden. Dies gilt nicht für das Herz. Darum ist es offensichtlich, daß die automatische Tätigkeit des Herzens aus einer schwer faßlichen, äußeren Quelle gespeist wird. Diese Quelle ist ohne Frage übermenschlicher Art.

Kosmische Energie ist übermenschlich, und dies gilt auch für die kosmischen Schwingungen, die vom Hypothalamus ausgehen und von dort durch ein rätselhaftes Computersystem an das Herz weitergeleitet werden. Dies würde die Tatsache erklären, daß das Herz eines gesunden, kräftigen Mannes von 80, 90 oder sogar 100 Jahren keinen einzigen Augenblick lang aufgehört hat zu schlagen. Physiologen erklären dieses nahezu endlose Schlagen mit einer »inneren Stimulierung«, und diese geht vom Universum aus. Gott hat in der Tat ein vollkommene Meisterwerk vollbracht, als er das menschliche Herz schuf.

Das Herz wird ganz eindeutig durch Unreinheiten im Blut beeinträchtigt - und durch Gärung und Fäulnis von Abfallstoffen irgendwo im Körper -, da diese Unreinheiten sowohl vom Blut als auch von der Lymphe aufgenommen werden. Das Blut und die Lymphflüssigkeit strömen ständig durch das Herz. Gase aus dem Dickdarm können durch Gasosmose leicht in jeden Teil des Körpers gelangen. Wenn sich irgendwo in der Herzregion eine Gastsche bildet, dann ist es offensichtlich, daß dies sehr wahrscheinlich zu Störungen führt, gleichgültig, ob sich das Gas im querlaufenden Dickdarm befindet oder im Bereich des Zwerchfells.

Es gibt drei spezielle Mineralien, die das Herz braucht; sie werden nur in sehr kleinen Mengen benötigt. Es handelt sich um Bruchteile eines Pro-



zents. Diese Elemente sind Kalium, Natrium und Kalzium. Das Kalium und das Natrium fördern einen Entspannungszustand in den Muskeln, während das Kalzium die Kontraktion anregt. Diese Elemente werden von der Nahrung geliefert, die wir essen. Wenn die Nahrung roh ist, enthält sie diese Elemente in Form von organischen Mineralien, die vom Körper leicht aufgenommen und nützlichen Zwecken zugeführt werden können. Wenn diese Elemente durch gekochte oder gebratene Nahrung aufgenommen werden, sind sie anorganisch und haben viel von ihrer Energie und von ihrem Wert verloren. Zum Glück verfügt der Körper über ein sehr großes Anpassungsvermögen und kann solche anorganischen Elemente teilweise verwerten; aber dies tut er auf Kosten einer hohen Energieverschwendung im Verdauungsprozeß. Gekochte und gebratene Nahrungsmittel erzeugen viel mehr Gärung und Fäulnis als lebendige, organische Lebensmittel.

Das Blut ist das Leben des Körpers, während das Herz der Motor ist, der dieses Leben im Umlauf hält. Die geregelte Funktion des Herzens ist lebenswichtig für uns. Wenn wir uns dessen erst einmal bewußt geworden sind, werden wir alles in unserer Macht Stehende tun, um den Körper in einwandfreiem Zustand zu erhalten - innen wie außen. Es ist allerdings viel wichtiger, den Körper im Innern instandzuhalten; denn solange uns nicht eine

Störung, eine Beschwerde oder eine Krankheit plötzlich warnt, können wir nicht wissen, ob alles in Ordnung ist. Um diese einwandfreie körperliche Verfassung zu erlangen, sollten wir uns auf den Dickdarm konzentrieren - die Erfahrung hat mich gelehrt, daß es nichts Wichtigeres gibt.

Es gibt kein Organ im Körper, an dem man herumfuschen oder das man entfernen könnte, ohne daß es in der Zukunft zu unvorhersehbaren Schäden oder Gefahren käme. Wenn irgend möglich, ist es am besten, sich niemals von einem Organ, einer Drüse oder einem Körperteil zu trennen. Denken Sie stets daran, daß Gott Ihren Körper von Beginn an vollkommen geschaffen und Sie mit den Mitteln ausgestattet hat, alle Sünden wiedergutzumachen, die Sie an Ihrem Körper begangen haben.

### **Zwerchfell**

Im Zusammenhang mit unserem Körper hören wir das Wort Zwerchfell nicht oft. Gewöhnlich wird es als »Morgengrube« bezeichnet. Das Zwerchfell ist jene Trennwand, die die Brusthöhle von der Bauchhöhle trennt. Es ist an den Lendenwirbeln des Rückens und an der sechsten und siebenten Rippe und an deren Knorpeln befestigt. Wenn man einatmet, zieht sich das Zwerchfell zusammen, es wird flach und erhöht das Volumen des Brustkorbes.

Das Zwerchfell ist ein sehr wichtiger Muskel, der am Atmen, an der Darmentleerung, am Geburtsvorgang und an einigen anderen Vorgängen beteiligt ist. Wenn man einen Schluckauf hat, zieht sich das Zwerchfell krampfartig zusammen. Die Muskeln an der Rückseite des Zwerchfells verlaufen vom Kreuzbein unten an der Wirbelsäule bis zum Schädel, darum sind sie anfällig für Störungen, die von der Wirbelsäule ausgehen.

Die Zwerchfellmuskeln im Bereich des Brustkorbs bewirken beim Atmen die Ausdehnung und das Zusammenziehen der Rippen. Es gibt eine sehr wirksame Übung, die ich fast immer mache, wenn ich spazieren gehe. Sie besteht darin, daß man durch die Zähne einatmet und dabei immer wieder »Schuh-Schuh ...« sagt. Versuchen Sie es einfach einmal; legen Sie die Hand aufs Zwerchfell, sagen Sie »Schuh-Schuh«, und Sie werden spüren, wie sich das Zwerchfell nach innen zieht. Das heißt, Sie zwingen die schale Luft und das Kohlendioxid aus dem unteren Teil Ihrer Lungen heraus, und von ganz allein - wie in einem Vakuum - lassen Sie unbewußt Frischluft in den unteren Teil Ihrer Lungen strömen. Wenn ich meinen Spaziergang über eine Meile mache, mache ich diese Übung immer; dann scheint der Boden an mir geradezu vorbeizugleiten, und ich kehre erfrischt zurück. Ein wenig Übung erweist, wie wichtig diese Übung tatsächlich ist.

Die Aktivitäten, an denen das Zwerchfell beteiligt ist, sind viel zu zahlreich, um hier aufgezählt zu werden. Es soll genügen zu sagen, daß es wirklich einer der wichtigsten Körperteile ist und daß es sehr stark vom Zustand des Dickdarms abhängt. Wenn wir nur an das Problem der Darmentleerung denken, können wir verstehen, warum es notwendig ist, den Dickdarm sauberzuhalten, um Komplikationen in der Zwerchfellregion vorzubeugen, wenn man bei schwieriger Darmentleerung im Bereich des Mastdarms Muskelkraft einsetzen muß. Jede Komplikation, die das Zwerchfell beeinträchtigt, kann die Atmung stören, die Herztätigkeit behindern, die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung erschweren und Druck auf den Solarplexus ausüben, wodurch auch die Gefühle beeinflusst werden.

Es ist immer klug, nützlich und vorausschauend, ein Leben lang mindestens einmal im Jahr Darmspülungen vornehmen zu lassen. Es lohnt sich; denn nichts beugt vorzeitiger Senilität oder einem Zustand der Senilität in jedem Alter besser vor.

# Kapitel 7

## Das Verdauungszentrum

### Magen

Ihr Magen ist entweder Ihr Freund oder Ihr Feind, je nachdem, was Sie ihm zuführen.

Solange Sie gesund und nicht bettlägerig sind, kann niemand außer Ihnen etwas in Ihren Magen tun. Was in Ihren Magen gelangt, bestimmt, was letztlich in Ihrem Dickdarm sein wird; dieser Tatsache können Sie nicht entkommen. »*Du bist, was du ißt*«, ist ein Gemeinplatz, der viel Wahrheit enthält. Die Zellen und Gewebe Ihres Körpers sind Ihre Diener und hängen von Ihnen ab, was Ihre Ernährung betrifft. Sie arbeiten ständig und zuverlässig für Sie. Tag und Nacht, so viele Jahre lang, wie Sie ihnen die Gelegenheit geben, sich durch die Nahrung, die Sie essen, zu regenerieren.

Um die Tätigkeit des Magens zu verstehen, sollten wir uns ansehen, wie die Nahrung, die wir in den Mund nehmen, in den Magen gelangt. Wie Sie im Kapitel über den Kehlkopf bemerkt haben werden, ist dieser die Klappe, welche die Luftröhre verschließt, wenn wir etwas in den Mund nehmen, was für den Magen bestimmt ist. Die beiden Lippen des Kehlkopfes sind mit einer Membran - der

Glottis - überzogen, und über der Glottis befindet sich eine weiche Membran, Epiglottis genannt, die für die Schließung der Luftröhre sorgt und die Beförderung der Nahrung oder jeder anderen Substanz durch die Speiseröhre in den Magen ermöglicht. Auf diese Weise hat der menschliche Körper die notwendigen Vorkehrungen getroffen, um zu verhindern, daß wir jedesmal ersticken, wenn wir etwas schlucken. Das Öffnen und Schließen der Glottis erfolgt rasch, und es ist ein komplexer Vorgang. Keine Sekunde verstreicht zwischen dem Schließen der Glottis und dem Eintritt der Nahrung in die Speiseröhre auf ihrem Weg zum Magen. Die Geschwindigkeit der Nahrung in der Speiseröhre hängt von ihrer Festigkeit ab. Wenn die verzehrte Nahrung sehr weich oder flüssig ist, erreicht sie den Mageneingang, angetrieben vom Schluckvorgang, in etwa einer Zehntelsekunde. Wenn die Nahrung fest oder halbfest ist, wird sie durch die Bewegung der peristaltischen Muskulatur der Speiseröhre nach unten in Richtung Magen gezwungen und benötigt gewöhnlich mehrere Sekunden, um diesen zu erreichen.

Am oberen Ende des Magens befindet sich ein Sphinkter oder ein Ringmuskel, der die Magenöffnung zusammenziehen oder öffnen kann. Er wird Kardiasphinkter (Schließmuskel des Magenmundes) genannt, und er wird sowohl vom Vagus kontrolliert, der die Verdauungstätigkeit

kontrolliert, als auch von einem Nervenknotten - dem Semilunarganglion der seine Wurzeln im Solarplexus hat.

Die Nervenwurzeln im Solarplexus sollten ein Bild in Ihnen wachrufen. Der Solarplexus ist das erste Organ im Körper, das sich bei der geringsten seelischen oder körperlichen Störung »zusammenzieht«. Infolgedessen muß jede derartige Störung schon den Beginn der Verdauung beeinträchtigen. Gewöhnlich braucht die Nahrung nur halb so lange, um den Boden des Magens zu erreichen, wie sie vom Mund zum Kardiasphinkter benötigt hat. Die zusammenziehende Wirkung negativer Gefühle auf den Solarplexus kann auf den Kardiasphinkter übergreifen und zu einer Verdauungsstörung führen.

Diese Beziehung zwischen dem Solarplexus, den Nebennieren und dem Kardiasphinkter hat auch einen großen Einfluß auf die Dauer des Verdauungsvorgangs. Manche Menschen können ihr Essen ohne erkennbare schädliche Folgen hinunterschlingen; aber dies bringt die Verdauungsdrüsen, den Sphinkter und die Verdauungsvorgänge aus ihrem normalen Rhythmus und führt schließlich zu einem schlaffen Magen, zu Magenverstimmung und sogar zu Geschwüren in den Verdauungsorganen. Ein langsamer Esser, der das Essen im Mund gründlich einspeichelt, unterstützt die Verdauungsprozesse erheblich, vorausgesetzt natürlich, daß die verzehrten Lebensmittel miteinander verträglich sind.

## Der Magen

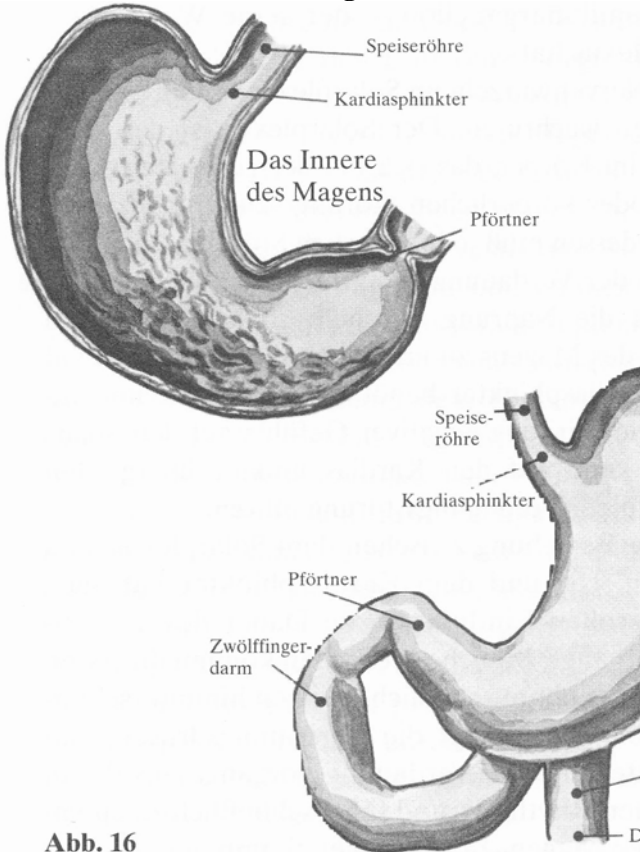


Abb. 16

Die Art und Weise, wie die Nahrung durch das Kauen und Einspeicheln vorbereitet wird, hat einen beträchtlichen Einfluß auf den Verdauungsprozeß und auf die Abgabe der Fasern und der anderen unverdaulichen Stoffe aus dem Dünndarm in die



Blinddarntasche des aufsteigenden Dickdarms. Je gründlicher man kaut, desto leichter ist die Arbeit der Verdauungsdrüsen und der Leber.

Wenn die Nahrung in den Magen gelangt, wird ihr Eintritt in irgendeinen Teil des Verdauungssystems verhindert, außer wenn sich der Pförtner einige Sekunden lang öffnet, um in regelmäßigen Abständen eine sehr kleine Menge des verflüssigten Speisebreis durchzulassen. Dadurch können die verschiedenen Magensäfte auf die jeweiligen Arten von Nährstoffen einwirken, aus denen sich die verzehrte Nahrung zusammensetzt. Es liegt eine klare Zweckmäßigkeit in den Bewegungen des Magens, vor allem was die Trennung der flüssigen Bestandteile des Speisebreis von den festen Bestandteilen sowie ihren Ausstoß angeht.

Der Zweck des Magenbodens ist nicht, wie viele annehmen, das Sammeln von Luft, die beim Rülpsen ausgestoßen wird. Er dient dem Magen als Lagerplatz zum Zurückhalten des Speisebreis, während der Pförtner ihn einweicht und ihn von Zeit zu Zeit in den Zwölffingerdarm abgibt. Die Bewegungen des Speisebreis beginnen einige Minuten, nachdem er in den Magen gelangt.

Der Magen ist flach und befindet sich in einer Art Kollapszustand, bevor Nahrung verzehrt wird. Dann wird jeder Bissen zwischen dem Kardiasphinkter und dem Pförtner von den Magensäften bearbeitet. Kohlenhydrate verlassen den Magen

bald nach dem Verzehr, und sie benötigen zur vollständigen Vorverdauung im Magen, nur etwa halb so viel Zeit wie Eiweiß. Fett bleibt dagegen lange im Magen, wenn es allein gegessen wird; wenn es jedoch mit anderer Nahrung vermischt wird, verzögert sich deren Austritt durch den Pförtner beträchtlich. Fette werden von der Körperwärme verdaut, und diese Wärme wird von den Nerven geregelt, die mit der Verdauungstätigkeit des Magens zu tun haben.

Wenn man vor dem Verzehr eines Eiweißprodukts ein Kohlenhydrat isst, hat das letztere den Vorteil der Priorität, und es gelangt rasch durch den Pförtner in den Zwölffingerdarm, während das Eiweiß zur Vorverdauung im Magen zurückgehalten wird. Wenn andererseits das Eiweiß vor dem Kohlenhydrat gegessen wird, verzögert sich die Entleerung des letzteren aus dem Magen. Wenn man konzentrierte Kohlenhydrat- und Eiweißprodukte zusammen isst, wird der Speisebrei dieser Kombination zuerst von den Eiweißenzymen im oberen Teil des Magens behandelt, und dadurch wird die Kohlenhydratnahrung »verunreinigt«. Wenn der Speisebrei zur vorgesehenen Zeit den mittleren Teil des Magens erreicht, wird er von der Salzsäure noch saurer gemacht. Diese Verzögerung bewirkt, daß die Kohlenhydratnahrung länger im Magen bleibt, als es für ihre eigene Behandlung durch Enzyme notwendig ist; dies führt letztlich

wahrscheinlich dazu, daß sie auf ihrem Weg zur Absorption und Ausscheidung gärt. Dieser Zustand hat ernste Auswirkungen auf die Ausscheidung (siehe auch die *Lebensmittelkombinationstabelle* und das Buch »*Fit für's Leben*«, wo die richtige Kombination der Nahrung sehr eingehend beschrieben wird).

In unserer heutigen Zivilisation verlangt der Mensch entweder Geld, um davon sein Essen zu kaufen, oder er hängt von der Sozialhilfe ab und wird ein Mündel der Gesellschaft. Letztendlich wird er wohl die gleichen Eßgewohnheiten annehmen wie seine Umwelt, was sich am Ende als Gift für ihn herausstellen kann.

Der Dickdarm ist der beste Indikator für die Gewohnheiten eines Menschen und für den Zustand seines Körpers, gleichgültig, ob der Körper gesund ist oder nicht. Ein sauberer Dickdarm ist die beste Krankenversicherung, die wir haben können. Ich habe noch keine bessere Methode gefunden, einen sauberen, gesunden Dickdarm zu behalten, als durch Darmspülungen und durch den Verzehr der richtigen Nahrung.

Wenn wir in der Lage wären, draußen auf dem Lande zu leben und unsere eigene Nahrung organisch anzubauen, hätten wir wohl keine Probleme mit Verstopfung und mit der Ausscheidung. Das Leben auf dem Bauernhof kann zwar ein Leben mit harter Arbeit sein, aber im Leben lohnt es sich

nicht, etwas zu haben, wofür wir nicht arbeiten müssen. Ein Bauernhof kann uns alle Lebensmittel liefern, die wir brauchen, ohne daß wir auf den Handel angewiesen wären.

### **Pförtner**

Am Magenausgang befindet sich eine Klappe, die als Pförtner bekannt ist. Diese Klappe bestimmt, in welchen Teilmengen die Nahrung den Magen verläßt, nachdem die Magensäfte auf sie eingewirkt haben. Flüssigkeiten passieren den Pförtner gewöhnlich vorrangig über den Speisebrei hinweg. Der Pförtner hat Drüsen, die eine alkalische Flüssigkeit absondern, die Pepsin sowie eine Substanz enthält, die zur Stimulierung der Magensäfte dient. Diese Substanz gelangt nicht in den Magen, sondern sie wird in das Blut aufgenommen, der sie zu den Magendrüsen befördert, deren Sekretion sie anregt. Die Wirkung dieses Vorganges ist nicht ein gewöhnlicher, von Nerven verursachter Reflex, sondern die Stimulierung eines Organs durch chemische Substanzen, die in einem anderen Organ erzeugt werden.

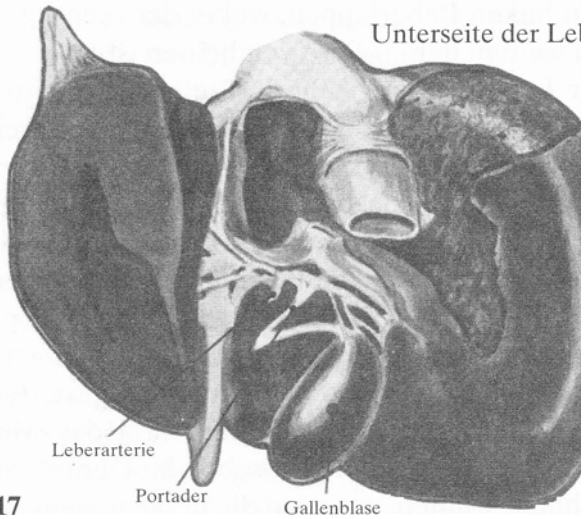
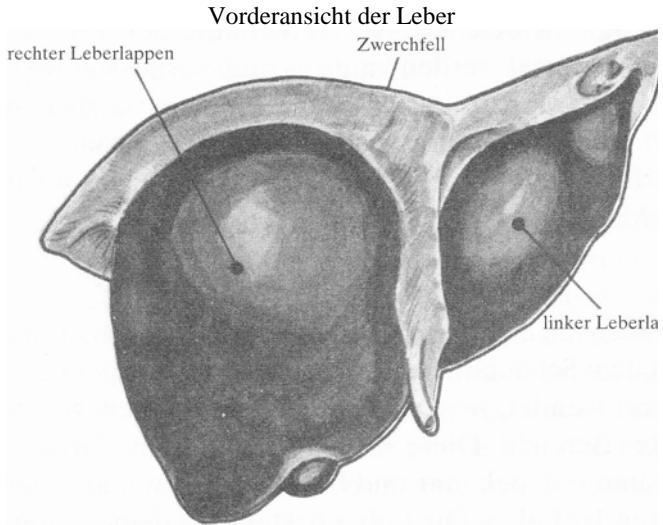
Man muß daran denken, daß das Hormon, das die Drüsen des Pförtners produzieren, hauptsächlich aus Pepsin und Salzsäure besteht. Die gleiche Kombination wird im Magen benutzt, um Eiweiß zu zerlegen und zu verflüssigen. Die Bedeutung dieser Absonderung der Pförtnerdrüsen zeigt sich daher

deutlich in der Tatsache, daß kein festes Eiweiß, gleichgültig welcher Art, im Verlaufe der Verdauung verwertet werden kann; es muß verflüssigt werden. Die Natur hat also für einen zusätzlichen Sicherheitsspielraum gesorgt, um die vollständige Verflüssigung von Eiweiß sicherzustellen, das nicht im Magen verflüssigt wurde.

### **Leber**

Oben am aufsteigenden Dickdarm, wo sich dieser auf dem Schaubild nach rechts (also im Körper nach links) wendet, liegt der mit »Leber« gekennzeichnete Bereich. Diese Biegung ist als hepatische Krümmung bekannt und befindet sich unmittelbar unter der Leber. Die Leber besteht aus dem rechten und linken Leberlappen, wobei der rechte Lappen bei weitem der größere von beiden ist. Die Leber ist die größte Drüse im Körper, und sie ist das Organ, das die aktivste und umfangreichste Arbeit im Körper bewältigt. Alles, was in Form von Nahrung oder sonstwie den Rachen hinunterläuft, und jedes Getränk, das wir trinken, nippen oder in uns hineinschütten, muß in mehr oder weniger flüssiger Form den 7 M Meter langen Dünndarm passieren. Der Dünndarm ist mit Millionen von winzigen Saugnäpfen gleichenden Organen ausgestattet. Villi (Zotten) genannt, die begierig jedes Molekül ergreifen, das sie dem Speisebrei im Dünndarm entnehmen können, um es an die umliegenden Blutge-

# Die Leber



**Abb. 17**

fäße abzugeben. Das Blut in diesen Gefäßen befördert die Moleküle sofort zur Leber, wo sie in ihre Bestandteile zerlegt werden. Die getrennten Moleküle werden dann geordnet und anderen Molekülen zugewiesen, die ihrerseits neue Moleküle von der Art bilden, die der Körper braucht und die die Zellen und Gewebe des Körpers verwerten können.

Es ist somit nutzlos, ein »vollständiges Eiweiß« zu essen in der Erwartung und in der falschen Sicherheit, der Körper werde dieses vollständige Eiweiß verwerten. Das sogenannte vollständige Eiweiß muß erst in eine gleichförmige Masse - Chymus genannt - emulgiert und mit allem vermischt werden, was sich im Dünndarm befindet. In diesem Zustand werden alle Moleküle im Chymus - gleichgültig, um welche es sich handelt - von den Zotten eingesammelt und vom Blut zur Leber befördert.

Was ursprünglich Zucker und Stärke war, wird ebenso in seine jeweiligen Moleküle aufgespalten, und diese werden ihrerseits in die verschiedenen Atomgruppen zerlegt, aus denen sie bestehen, und dann wieder zusammengefügt, um Glukose zu bilden. Diese wird in Glykogen umgewandelt und zur späteren Rückumwandlung in Glukose gespeichert. Glukose kann in den Blutkreislauf abgegeben und dorthin befördert werden, so sie benötigt wird; sie ist eine Zuckerart, die man im Blut und in der Lym-

phe findet und die in vielen Früchten, z.B. als Traubenzucker, vorhanden ist. Glykogen ist ein geschmackloses Kohlenhydrat, das mit Dextrin und Stärke verwandt ist.

Die Leber ist von Natur aus mit dem Einsammeln der verschiedenen Moleküle befaßt, aus denen sie die vielen Vitamine zusammensetzt, die für unser Wohlbefinden notwendig sind. Beachten Sie, aus wievielen Atomen sich Vitamine zusammensetzen.

Hier sind einige willkürlich ausgewählte Beispiele:

C = Kohlenstoff, H = Wasserstoff, O = Sauerstoff

Cl = Chlor, N = Stickstoff, S = Schwefel

Vitamin A =  $C_{20}, H_{29}, HO$

Vitamin B, (Thiamin) =  $C_{12}, H_{17}, ClN_4, OS$

Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin) =  $C_{17}, H_{20}, N_4, O_6$

Vitamin B<sub>6</sub> =  $C_8, H_{,,}, NO_3$

Vitamin C =  $C_6, H_5, O_6$

Vitamin D =  $C_{28}, H_{43}, OH$

Vitamin E (α-Tokopherol) =  $C_{29}, H_{50}$

Vitamin E (β-Tokopherol) =  $C_{28}, H_{48}, O_2$

Vitamin K =  $C_{31}, H_{46}, O_2$

Die »Vitaminabteilung« der Leber kann nicht alle Vitamine als ganze, zusammengesetzte Substanz verwerten. So funktioniert der Nahrungsstoffwechsel nicht. Die Masse jedes Vitamins in Gramm ist so winzig, daß nur ein wundersames computerähnliches System, das innerhalb des Körpers in höchst rätselhafter Weise arbeitet, auf einen 150 oder 200 Pfund schweren Körper eine noch größere Wirkung



ausüben kann als auf den Körper eines Kindes. Ein Pfund geschälte Bananen enthält zum Beispiel im Durchschnitt weniger als ein viertel Milligramm Vitamin B, (Thiamin) und nur etwa 0,29 Milligramm Riboflavin. Nun mache man sich klar, daß ein Pfund 500000 Milligramm entspricht! Blumenkohl enthält pro Pfund jeweils nur ein halbes Milligramm Thiamin und Riboflavin.

Wenn wir hauptsächlich rohes Gemüse und Früchte, Nüsse und gekeimte Samen essen und rohe Säfte trinken, können wir uns alle Vitamine zuführen, die der Körper braucht. Ich habe nie irgendwelche Vitamine eingenommen, da ich alles, was mein Körper benötigt, durch das Sauberhalten meines Dickdarms und durch den Verzehr dieser Art Nahrung bekomme. Ich habe bei mir nie einen Vitaminmangel festgestellt. Warum? Die Moleküle, die meine Leber braucht, um alle Vitamine herzustellen, nach denen der Körper verlangt, bekomme ich durch die Rohkost, die ich esse, und die Säfte, die ich trinke.

Als ich ein junger Mann war, und bevor ich es besser wußte, aß ich, was die meisten Schotten essen: Porridge mit Milch und Zucker, viel Stärkeprodukte wie z. B. Buttergebäck und Kekse, die aus Zucker und Stärke gemacht wurden. Dies führte zu einer erheblichen Leberstörung, und die Leber reagierte entsprechend. Als ich eine Menge Karottensaft trank, wurde ich mit einer vollständigen Heilung

belohnt; die angesammelte Galle konnte jedoch nicht schnell genug durch meinen verstopften Dickdarm ausgeschieden werden, und darum wurde sie durch die Hautporen ausgeschieden. Jeder dachte, ich sei an Gelbsucht erkrankt; aber nach einigen Monaten verschwand die Farbe, und meine Haut sah besser aus als je zuvor. Überrascht es Sie, daß ich versuche, so genau wie möglich nach den Gesetzen der Natur zu leben?

Eine sehr wichtige Aufgabe der Leber ist die Herstellung von Galle. Nachdem die Galle hergestellt ist, wird sie in der Gallenblase gespeichert, um in den Zwölffingerdarm (den »zweiten Magen«) abgegeben zu werden, sobald etwas aus dem Magen in ihn hineingelangt. Wir werden die Funktion der Galle im nächsten Kapitel behandeln. Hier sei nur angemerkt, daß Galle an der Verdauung und Absorption von Fett beteiligt ist.

Eine weitere wichtige Aufgabe der Leber ist es, die Verklumpung des Blutes zu verhindern. Da Vitamin K dafür bekannt ist, daß es Hämorrhagie (Blutaustritt aus den Gefäßen) verhindert, sollten sie die Arbeit zu schätzen wissen, die mit der Zusammenstellung der Vitamin-K-Formel verbunden ist. Denken Sie nur: 31 Kohlenstoffatome, 46 Wasserstoffatome und 2 Sauerstoffatome müssen vereinigt werden, um Vitamin-K-Moleküle zu bilden, von denen Tausende benötigt werden, um das Verklumpen Ihres Blutes zu verhindern! Es über-

steigt die Vorstellungskraft! Wenn Sie Ihren Körper richtig ernähren wollen, halten Sie Ihren Dickdarm sauber und Ihre Leber wird sich um Sie kümmern.

Weitere Funktionen der Leber betreffen den Fett- und Eiweißstoffwechsel. Die Leber ist ein Entgiftungsorgan und ein Blutreservoir. Sie zerlegt das Hämoglobin der roten Blutkörperchen, die ihren Zweck erfüllt haben, und sie speichert ferner Kupfer, Eisen und andere Spurenelemente, damit sie bei Bedarf sofort zur Verfügung stehen.

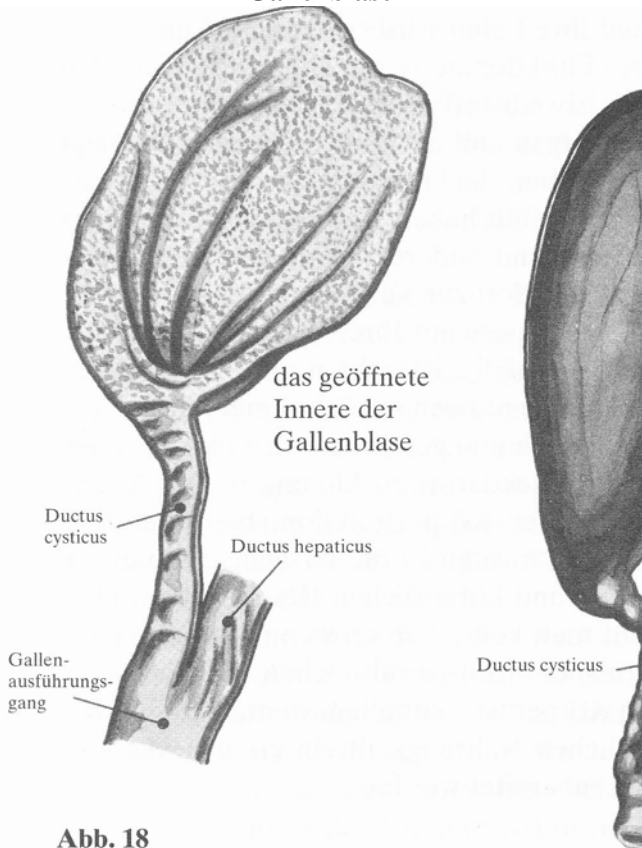
Gehen Sie sorgsam mit Ihrer Leber um. Wenn sie irreparabel geschädigt ist, geht es mit Ihrem Körper zu Ende, und Sie müssen ihn für immer verlassen.

Es ist schädlich und gefährlich, sich nicht um den Zustand des Dickdarms zu kümmern. Die Beeinträchtigung einer Körperfunktion, besonders der Leber, durch Parasiten ist die Ursache der meisten Krankheiten und körperlichen Beschwerden. Darum begeht man keine Fehler, wenn man sich jährlich Darmspülungen verabreichen läßt, solange Leben im Körper ist - vor allem wenn man sich von herkömmlichen Nahrungsmitteln ernährt, die herkömmlich zubereitet werden.

### **Gallenblase**

Die Gallenblase ist ein knollenförmiger Beutel, der an der Unterseite der Leber befestigt ist, um als Vorratsbehälter für die Galle zu dienen, welche die Leber absondert.

## Die Gallenblase



**Abb. 18**

Galle ist ein wichtiges Element im Verdauungsprozeß, da sie hauptsächlich mit der Fettverdauung zu tun hat. Galle unterstützt die Verdauungsvorgänge, indem sie durch die Emulgierung von Fetten

den sauren Chymus neutralisiert, der aus dem Magen in den Zwölffingerdarm gelangt. Sie fördert außerdem die Peristaltik und die Absorption von Wirkstoffen im Körper, indem sie dabei hilft, Fäulnis zu verhindern.

Die Galle besteht aus Säuren, die eine Gruppe miteinander nah verwandter Naturprodukte bilden. Die Gallensäuren kommen zwar in einem gewissen Ausmaß als freie Säuren vor, aber gewöhnlich verbinden sie sich mit Glyzerin oder Taurin (wie in der Glykogensäure und in der Taurinsäure); dies ist auf die Eiweißspaltung zurückzuführen. Zwei der besser bekannten Gallensäuren sind Cholsäure und Lithocholsäure.

Cholesterin ist ein weißer, fettiger, kristalliner Alkohol, geschmack- und geruchlos, den man im Nervengewebe reichlich findet; es ist auch in der Galle und in Gallensteinen vorhanden. Da es keinen Stickstoff enthält, ist es kein Eiweiß. Lecithin und Cholesterin findet man gewöhnlich zusammen, was auf einen physiologischen Aspekt ihrer Funktion hinweist.

Ich sollte hier einen Moment abschweifen, um über die interessanten Resultate einer Anwendung von Labkraut zu berichten. Damit konnten sowohl Gallensteine als auch Nierensteine aufgelöst werden. Ein Gallenstein mit einem Durchmesser von etwa 10 Millimetern wurde in ein Testglas gelegt, das anschließend mit einem Teelöffel voll Labkraut

gefüllt wurde. Das Kraut wurde in einer Tasse heißen, fast kochenden Wassers eingeweicht. Innerhalb von 48 Stunden war keine Spur des Steins mehr zu sehen. Dies wurde viele Male mit ähnlichen Ergebnissen wiederholt, was zur Schlußfolgerung führt, daß es möglich ist, durch das Trinken von Labkrauttee, drei- oder viermal täglich, in Verbindung mit Darmspülungen solche Steine aufzulösen und den Gallenausführungsgang zu säubern.

Die Gallenblase ist ein äußerst wichtiges Organ im Körper. Ihre Entfernung führt lediglich dazu, daß die Verdauung der Nahrung gestört wird.

### **Bauchspeicheldrüse (Pankreas)**

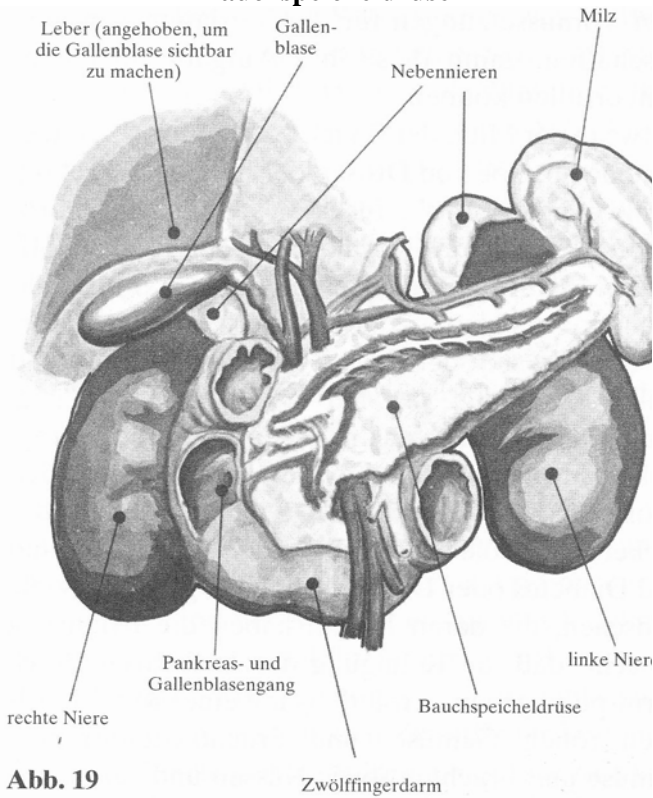
Die Bauchspeicheldrüse ist eine lange, schmale Drüse der inneren und äußeren Sekretion. Sie erstreckt sich von der Milz bis ein kleines Stückchen über die Mitte der halbkreisförmigen Biegung des Zwölffingerdarms. Ihr Hauptgang vereinigt sich mit dem Gallengang, der in den Zwölffingerdarm mündet. Die Bauchspeicheldrüse ist eine zusammengesetzte, röhrenförmige Drüse wie Speicheldrüsen im Mund.

Die Bauchspeicheldrüse ist eine der aktivsten Drüsen im Körper. Alles, was den Dünndarm durchläuft, benötigt einige der Verdauungssäfte, die in der Bauchspeicheldrüse hergestellt werden. Der Pankreassaft enthält Verdauungsenzyme und ist

alkalisch in seiner Reaktion; er dient dazu, die richtigen Voraussetzungen für die Verdauungsenzyme zu schaffen, damit diese ihre Aufgabe im Dünndarm erfüllen können.

Etwa in der Mitte der Bauchspeicheldrüse befindet sich eine Gruppe von Drüsen der inneren Sekretion, die als Langerhanssche Inseln bekannt sind; sie produzieren Insulin, das Hormon, das den Zuckerstoffwechsel (den Blutzuckerspiegel) und den Stoffwechsel anderer Kohlenhydrate reguliert. Wenn der Körper vergiftet und der Dickdarm durch Gärung und Fäulnis geschädigt ist, sind diese Drüsen unfähig, Insulin herzustellen, was zu einer Zuckerunverträglichkeit im Körper führt. Unter diesen Umständen erhöht sich die Zuckermenge im Blut, und der Zucker wird in die Nieren abgeladen. Dieser Zustand wird Diabetes oder Diabetes mellitus genannt. Viele Menschen, die daran leiden, haben die Erfahrung gemacht, daß die Reinigung des Dickdarms durch Darmspülungen in Verbindung mit einer Kost aus frischen rohen Gemüse- und Fruchtsäften, rohem Gemüse und Früchten sowie Nüssen und gekeimten Samen es ihnen ermöglicht, auf synthetisches Insulin zu verzichten. Sie haben festgestellt, daß sie großen Nutzen davon haben, wenn sie jeden Tag eine halben oder ganzen Liter einer Saftmischung aus Karotten, Sellerie, grünen Bohnen und Rosenkohl trinken, wie es in meinem Buch »*Frische Frucht- und Gemüsesäfte*« beschrieben wird.

## Bauchspeicheldrüse



**Abb. 19**

Die Bauchspeicheldrüse ist eine sehr wichtige Drüse in unserem Körper, und wir sollten ihr allen Respekt zukommen lassen, den sie verdient, wenn wir eine vollkommene, dynamische Gesundheit erlangen wollen. Dabei müssen wir mit dem Dickdarm beginnen.



Ist es nicht seltsam, daß wir Menschen erst zusammenbrechen müssen, bevor wir auf die Weisheit hören, mit welcher Gott uns ausgestattet hat. Die Pflicht des Menschen läßt sich darin zusammenfassen, daß er lernen muß, was wahr ist, um zu tun, was richtig ist.

### **Milz**

Die Milz ist ein Organ, das links im Körper unter den Rippen liegt; sie wird durch das Magen-Milz-Band mit dem Magen und durch das Nierenband mit der linken Niere verbunden. Die Milz besteht weitgehend aus losem Gewebe, der Milzpulpa.

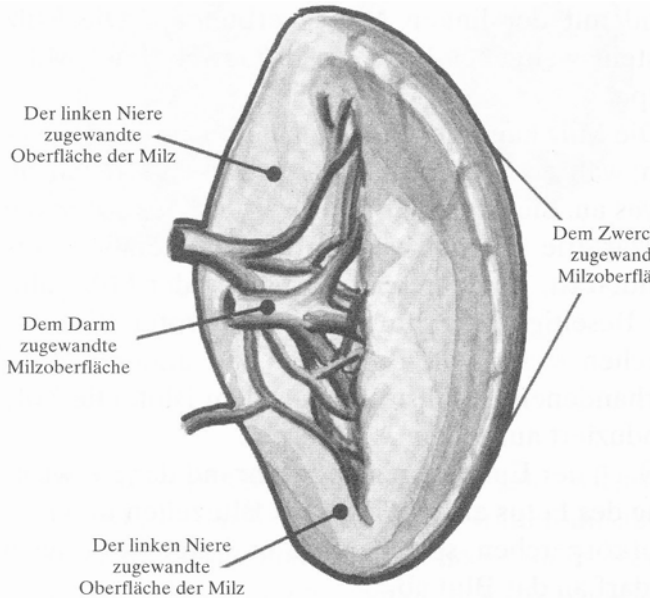
Die Milz kann sich ausdehnen und zusammenziehen; während des Verdauungsprozesses schwillt sie etwas an. Sie ist ein großer Blutfilter, der durch die Milzarterie mit den wichtigsten Blutgefäßen verbunden ist. Zu den vielen Aufgaben der Milz zählt die Beseitigung verbrauchter, toter roter Blutkörperchen sowie von Bakterien und anderen etwa vorhandenen Abfallstoffen aus dem Blut. Die Milz produziert außerdem Antikörper.

Nach der Empfängnis und während der Entwicklung des Fetus erzeugt die Milz Blutzellen und rote Blutkörperchen, speichert sie und gibt sie je nach Bedarf an das Blut ab.

Einige Funktionen der Milz sind bisher noch nicht erforscht worden. Eines ist gewiß: Verstopfung hat

eine eindeutig negative Wirkung auf die Milz, und dadurch wird die Verdauung gestört. Ohne Zweifel liegt die Ursache dafür darin, daß Verstopfung wie jede andere Störung des Dickdarms zu einem Vergiftungszustand führt, der sich auf den ganzen Körper auswirkt. Um die Milz in bestem Zustand zu bewahren, empfiehlt es sich, jedes Jahr Darmspülungen vorzunehmen und hohe Einläufe zu machen, wenn es notwendig ist.

### Die Milz



**Abb. 20**

Der Unterschied zwischen einem einfachen Einlauf und einem hohen Einlauf liegt in der Länge des verwendeten Rohres. Wenn man einen Klistierbeutel kauft, ist eine kurze, harte Röhre aus Gummi oder Plastik dabei. Für einen hohen Einlauf verwenden wir jedoch ein 75 Zentimeter langes Rektalrohr aus weichem, biegsamem Gummi von guter Qualität; es wird mit dem kurzen, harten Rohr verbunden, das mit dem Klistierbeutel geliefert wird. Wenn man dieses 75 Zentimeter lange Rohr mit einem geeigneten Mittel einschmiert, kann man es leicht in den After einführen, nachdem der Beutel mit dem erforderlichen warmen Wasser gefüllt wurde. Sobald der absteigende Dickdarm durch einige Einläufe gereinigt ist, kann man das Rohr jeweils 5 bis 8 Zentimeter weiterschieben, so daß es in den querverlaufenden Dickdarm gelangt. Auf diese Weise kommt man zu einem zufriedenstellenden hohen Einlauf.

### **Appendix**

Wenn wir an der rechten Seite des Blinddarms weitergehen, begegnen wir dem Appendix, der auch als Wurmfortsatz bekannt ist. Die Länge des Appendix kann zwischen 2 1/2 und 15, in seltenen Fällen sogar bei 20 Zentimeter liegen. Die normale Länge beträgt etwa 7 1/2 Zentimeter.

Durch sein Zentrum führt ein Kanal, der von einer unendlich großen Zahl von Drüsen umgeben

ist. Dieser Kanal führt geradewegs in den Blinddarm. Der Appendix steht unter der allgemeinen Kontrolle des Hypothalamus, der neben all seinen anderen Aufgaben auch mit dem Schutz des menschlichen Körpers betraut ist. Der Appendix ist ein Organ, besser gesagt eine Drüse, der nur ein Bruchteil des Interesses und der Aufmerksamkeit zuteil wurde, die sie verdient, seitdem Gott sie erschuf, der genau wußte, warum er sie an diese Stelle setzte. Bitte beachten Sie besonders die Abbildung des Appendix in diesem Kapitel; sie zeigt die zahlreichen Drüsen, die er enthält.

Warum hat sich Ihrer Meinung nach der Schöpfer die Mühe gemacht, den Appendix gerade an diese besondere Stelle zu setzen? Lassen Sie es mich erklären. Der Appendix erzeugt eine antibakterielle Flüssigkeit, die in den Blinddarm abgegeben wird, aber nur, wenn die Abfallstoffe, die vom Dünndarm durch die Krummdarmklappe kommen, eine potentielle Gefahr für die Gesundheit des Menschen darstellen.

Mein medizinisches Wörterbuch tut die Bedeutung des Appendix mit der simplen Bemerkung ab, er sei »*der kleine Wurmfortsatz, der aus dem Blinddarm ragt*«. In Wirklichkeit ist der Appendix sozusagen der »Wächter auf dem Turm«, in anderen Worten, er ist die erste Verteidigungslinie an der Stelle, wo der Speisebrei den Dünndarm verläßt und durch die Krummdarmklappe in den Dickdarm

gelangt. Wenn der Appendix gesund und in gutem Zustand ist, ist er wachsam und sondert eine antibakterielle Flüssigkeit in den Blinddarm ab, die alle Speisereste neutralisiert, welche die vollständige Ausscheidung der Abfallstoffe durch den eineinhalb Meter langen Dickdarm in irgendeiner Weise stören könnten.

Wenn die verzehrte Nahrung giftig oder unverträglich ist, ist offensichtlich auch der Speisebrei giftig, der durch die Krummdarmklappe gelangt, und er muß neutralisiert werden.

### Der Wurmfortsatz

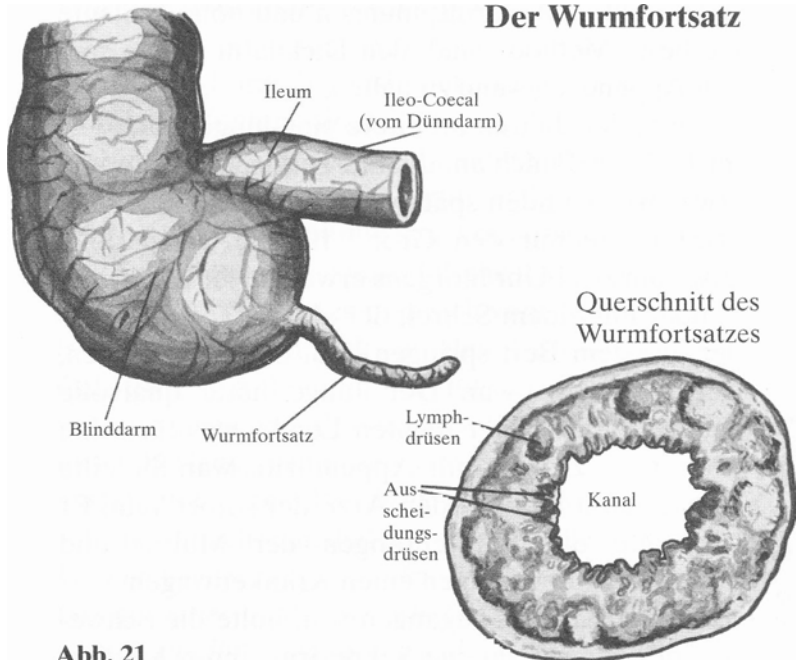


Abb. 21

Wenn man dem Dickdarm nicht die Aufmerksamkeit widmet, die er braucht, um die Abfallstoffe regelmäßig hinauszubefördern, bleibt der Speisebrei u. U. im Blinddarm, bis er gärt und fault.

Wenn zuviel Abfall zurückbleibt, muß der Appendix schließlich Überstunden machen. Wenn dabei die Toleranzgrenze überschritten wird, wird der arme, müde Appendix krank, und eine Entzündung stellt sich ein. Diesen Zustand nennen wir dann Appendizitis. Sobald der Entzündungszustand ein bestimmtes Ausmaß erreicht hat, platzt der Appendix. Ich habe festgestellt, daß Darmspülungen und hohe Einläufe die beste Methode sind, den Dickdarm sauber und den Appendix gesund zu halten.

Vor vielen Jahren arbeitete eine junge Dame für mich. Sie rief mich an, um mir zu sagen, sie komme etwa zwei Stunden später zur Arbeit. Als sie kam, erzählte sie mir den Grund für die Verspätung. Etwa um zwei Uhr morgens erwachte ihr 14jähriger Bruder mit einem Schrei, der alle Familienmitglieder aus dem Bett springen ließ, um nachzusehen, was geschehen war. Der Junge hatte qualvolle Schmerzen in seiner rechten Lende, was für seine Mutter ein Zeichen für Appendizitis war. Sie eilte zum Telefon und rief den Arzt, der sofort kam. Er bestätigte die Befürchtungen der Mutter und bestellte für den Jungen einen Krankenwagen. Sobald der Arzt gegangen war, holte die Schwester des Jungen (meine Sekretärin) ihren Klistier-

beutel hervor und gab dem Jungen vier Stunden lang jede halbe Stunde einen hohen Einlauf. Als der Krankenwagen endlich angekommen war, untersuchte ein Medizinalassistent den Jungen und sagte, es bestehe kein Grund, ihn in die Klinik zu bringen, da es ihm sehr gut zu gehen scheine. Der Junge ruhte sich den ganzen Tag lang aus und ging am folgenden Tag wieder zur Schule.

Leider zerstört die antibakterielle Flüssigkeit des Appendix weder Würmer noch deren Eier; bei günstigen Bedingungen für die Entwicklung einer Wurmkolonie können sich daher Würmer unten im Blinddarm einnisten und fortpflanzen, wodurch sich die V-Form herausbildet, die man auf einer Röntgenaufnahme sieht.

Jede Störung des Appendix oder seiner Funktion ist die unmittelbare Folge giftiger Speiserückstände, die aus dem Dünndarm kommen, wenn man sich falsch ernährt. Diese falsche Ernährung wird zur Gewohnheit, wenn man sich vom Appetit leiten läßt, zum Kühlschrank, an den Eßtisch oder ins Café zu gehen. Diesem Verlauf der Dinge können wir einfach nicht entkommen, solange wir essen, um unser Verlangen und den Gaumen zu befriedigen, anstatt zu fragen: *»Was braucht mein Körper?«*

Es freut mich sehr, daß für meine Bücher *»Auch Sie können wieder jünger werden«*, *»Frische Frucht- und Gemüsesäfte«* und *»Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit«* ständig Nachfrage besteht, seitdem

ich sie veröffentlicht habe, und heute sind sie gefragter denn je. Die Tausenden von Briefe, die ich bekommen habe, bestätigen die Tatsache, daß das Walker-Programm, wie es in diesen Büchern beschrieben wird, jedem nützt und bei jedem wirkt, der es befolgt.

Dies soll keine Werbung für meine Bücher sein. Ich erwähne es, weil mich so viele Leute fragen: »Was kann ich tun, um mich von diesen Krankheiten zu befreien?« Und wenn ihnen geraten wird, meine Bücher zu kaufen und zu studieren und die darin beschriebenen natürlichen Grundsätze in die Tat umzusetzen, schreiben sie schließlich - oder sie rufen an -, um mir zu berichten, welche wunderbaren Resultate sie erzielt haben.

Es läuft alles darauf hinaus: Essen Sie soviel Rohkost wie möglich, trinken Sie frische Frucht- und Gemüsesäfte, trinken Sie mindestens einen Liter destilliertes Wasser täglich, und vergessen Sie nie, sich jedes Jahr, solange sie leben - wenn nötig, zweimal jährlich einige Darmspülungen verabreichen zu lassen. Ihr Appendix wird es zu schätzen wissen - jeder Teil Ihres Körpers wird es zu schätzen wissen -, und Sie können jene schreckliche Periode vorzeitiger Senilität verhindern und ein angenehmes, friedliches, gesundes Alter erreichen.

Blicken Sie nicht zurück! Richten sie Ihr Auge auf die Gegenwart und die Zukunft. Die Vergangenheit ist Geschichte, Ihre Zukunft liegt vor



Ihnen - trachten Sie danach, sie lebenswert zu machen.

Ein letztes Wort: Lassen Sie Ihren Appendix nicht entfernen. Dies wäre wie das Schlachten des Huhns, das goldene Eier legt. Wenn Ihr Appendix bereits amputiert wurde, machen Sie das Beste daraus, indem Sie noch sorgfältiger auf Ihre Ernährung und auf Ihren Dickdarm achten.

### **Nebennieren**

Im Buch Jesaja, Kapitel 11, Vers 5, lesen wir: *»Gerechtigkeit wird der Gurt seiner Lenden sein«* und mehrere andere derartige Formulierungen.

Die Nebennieren sind wie Hüte auf den Spitzen beider Nieren. Jede Drüse besteht aus zwei unterschiedlichen Sektionen: aus dem inneren Teil, Medulla (= Mark) genannt, und aus dem äußeren Teil, dem Kortex (= Rinde). Die Medulla stammt aus den Nerven, die der Ursprung des sympathischen Nervensystems sind und die Nebennieren direkt mit dem übrigen Körper verbinden. Die Medulla sondert das Hormon Epinephrin ab. Die Nebennieren werden reichlicher mit Blut versorgt als jedes andere Körperorgan von ähnlicher Größe, abgesehen vielleicht von der Schilddrüse.

Der Kortex ist mit seinen Hormonen lebenswichtig: Wenn an diesen Hormonen einmal ein Mangel besteht, ist ein gestörtes Wasser- und Elektrolytgleichgewicht im Körper die Folge. Diese Hormone

sind in sehr großem Umfang am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt. Emotionale Erregung, intensive Muskeltätigkeit, Kälte, Schmerzen und Schock sind Streßzustände, die der Körper mit Hilfe dieser Hormone bewältigen kann, wenn derartige Zustände eintreten. Wenn die Nebennieren diese Hormone nicht produzieren, verringert sich außerdem die Widerstandskraft des Körpers gegen Infektionen.

Kortison ist ein Präparat, das hergestellt wird, um die Wirkung dieser Hormone zu verstärken, und es hat sich in einigen Fällen als wirksam erwiesen; die Nebenwirkungen sind für das Opfer seiner Anwendung jedoch in vielen Fällen sehr schädlich. Aufgrund meiner eigenen Beobachtungen dieser Nebenwirkungen würde ich meinen Körper unter keinen Umständen der Anwendung von Kortison aussetzen.

Der Kortex wird von der Hirnanhangsdrüse kontrolliert; außerdem gibt es Aufgaben, wo beide zusammenarbeiten. Was die eine Drüse beeinträchtigt, hat also eine ähnliche Wirkung auf die andere. Wegen der räumlichen Nähe beeinträchtigt eine ernsthafte Störung der Nieren automatisch auch die Nebennieren; aber die Wirkung der Gärung und der Fäulnis im Dickdarm sowohl auf die Nebennieren wie auch auf die Hirnanhangsdrüse ist noch schlimmer. Ein schlechter Zustand des Dickdarms kann dem übrigen Körper und vor allem den wichtigen Drüsen schaden.

Wie oben erwähnt, produziert die Medulla das Hormon Epinephrin. Dieses Hormon wird auch künstlich hergestellt, um es in das Blut zu injizieren, wo es zur Beschleunigung des Herzschlages und zur Zusammenziehung der Blutgefäße führt, wodurch der Blutdruck steigt. Es bewirkt außerdem, daß die Leber Zucker freigibt, der dann den Blutzuckerspiegel anhebt. Auch das Hormon Adrenalin wird von den Nebennieren abgesondert, und es unterscheidet sich so wenig vom Epinephrin, daß es interessant ist, seine Formel zu betrachten. Epinephrin setzt sich aus  $C_{10} H_{13} NO_3$  und  $V_i H_2O$  zusammen, während die Formel für Adrenalin  $C_9 H_{13} NO$ , ist.

Beachten Sie, daß Epinephrin nur ein Atom C (Kohlenstoff) mehr hat als Adrenalin. Beide haben eine mehr oder weniger ähnliche Wirkung auf den Organismus. Wenn diese Hormone in den Rückenmarkskanal injiziert werden, ist der Blutdruck beim Herausziehen der Injektionsnadel bereits um mehr als 100 % angestiegen.

In Labortests spiegelt die Wirkung von Nebennierenextrakten (Adrenalin) auf die Muskulatur immer die Wirkung wider, die eine Stimulierung des sympathischen Nervensystems hat, das die Muskeln versorgt. Offenbar hat die Sekretion des Hormons Adrenalin in den Nebennieren eine unmittelbare Wirkung auf das Nervensystem des Körpers. Zuviel Streß bei unserer Arbeit oder in anderen Bereichen

unseres Lebens führt gewöhnlich zu einer übermäßigen Adrenalinproduktion im Körper, was die nervöse Spannung erhöht.

Die Injektion von Adrenalin führt bei Patienten, die an der Addisonschen Krankheit leiden, nicht zu dauerhaften Resultaten, da die Spritzen bald an Wirkung verlieren. Dies ist verständlich, wenn wir die Vielfalt der Symptome bedenken, die von dieser Krankheit herrühren: starke Abmagerung, progressive Anämie, niedriger Blutdruck, Magen-Darm-Störungen und extreme Schwäche. Obwohl dies eine chronische und häufig tödliche Krankheit ist, kenne ich Opfer, die - weil sie alles andere als sinnlos erachteten - sich dazu entschlossen, ein drastisches Reinigungsprogramm zu versuchen, nämlich Darmspülungen über viele Wochen hinweg sowie reichlich frische rohe Frucht- und Gemüsesäfte und frisches rohes Gemüse, Früchte, Nüsse und gekeimte Samen; dies hat sich als sehr nützlich erwiesen.

Letzten Endes gibt es keinen Zweifel daran, daß die natürliche Verwertung der Nebennierensekrete durch den Körper dem Ziel der Natur dient, das Blut rein und aktiv zu halten, vorausgesetzt, der Mensch trägt seinen Teil dazu bei, den Körper sauberzuhalten und richtig zu ernähren. Der Muskeltonus hängt von den Sekreten der Nebennieren ab; ohne sie ist Schwäche die zwangsläufige Folge. Diese Sekrete sind auch wegen ihrer neutralisierenden Wirkung auf giftige Stoffwechselprodukte lebenswichtig.

Die Nebennieren haben eine sehr deutliche und starke Wirkung auf die Fortpflanzungsorgane. Wenn man einen starken Sexualtrieb hat, so hat dies eine direkte negative Wirkung auf die Nebennieren und führt oft zu sexuellen Verirrungen.

Es ist klug, sowohl den Geist als auch den Körper reinzuhalten.

## Kapitel 8

### **Die Fortpflanzungsorgane und ihr Einfluß auf den Dickdarm**

Die Geschlechtsorgane sind die Fortpflanzungsorgane. Im allgemeinen werden der Gebrauch dieser Organe und die Fürsorge für sie in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht durch die Sinne vollständig »zugedeckt«.

Jede Spezies hat die völlig normale und natürliche Aufgabe, sich fortzupflanzen, um nicht auszusterben. Übertriebener Gebrauch und Mißbrauch dieser Organe ist oft verantwortlich für viele Leiden.

Appetit in jeder Form und in jeder Hinsicht ist einer der heimtückischsten Feinde des Menschen. Hunger ist das Verlangen des Körpers nach Nahrung; aber ein übermäßiger Appetit wird zum Laster, das gewöhnlich zu schweren und unvorhergesehenen Krankheiten führt, wenn man ihm bis zum Exzeß frönt.

Wenn man über Appetit spricht, ist es wichtig zu wissen, welche Wirkung die Nahrung auf den Körper hat. Die übermäßige Verwendung scharfer Gewürze führt zur Übererregung des Verdauungsystems, das seinerseits die Nieren und die

Geschlechtsorgane beeinträchtigt. Scharfer Pfeffer stimuliert die Geschlechtsorgane ebenso wie übermäßiger Fleischkonsum.

Ein bekannter Dozent für Gesundheitsfragen, der stolz auf seinen Körperbau und auf seine männliche Kraft war und der sein ganzes Leben lang viel Fleisch gegessen hatte, erklärte vor vielen Jahren, das Walker-Programm könne doch einige Vorzüge haben. Er versuchte es etwa zwei Jahre lang mit dem Programm; danach kehrte er zu seinen früheren Eßgewohnheiten zurück und behauptete, das Programm habe zwar seine Gesundheit tatsächlich verbessert, aber es habe seinen Geschlechtstrieb geschwächt.

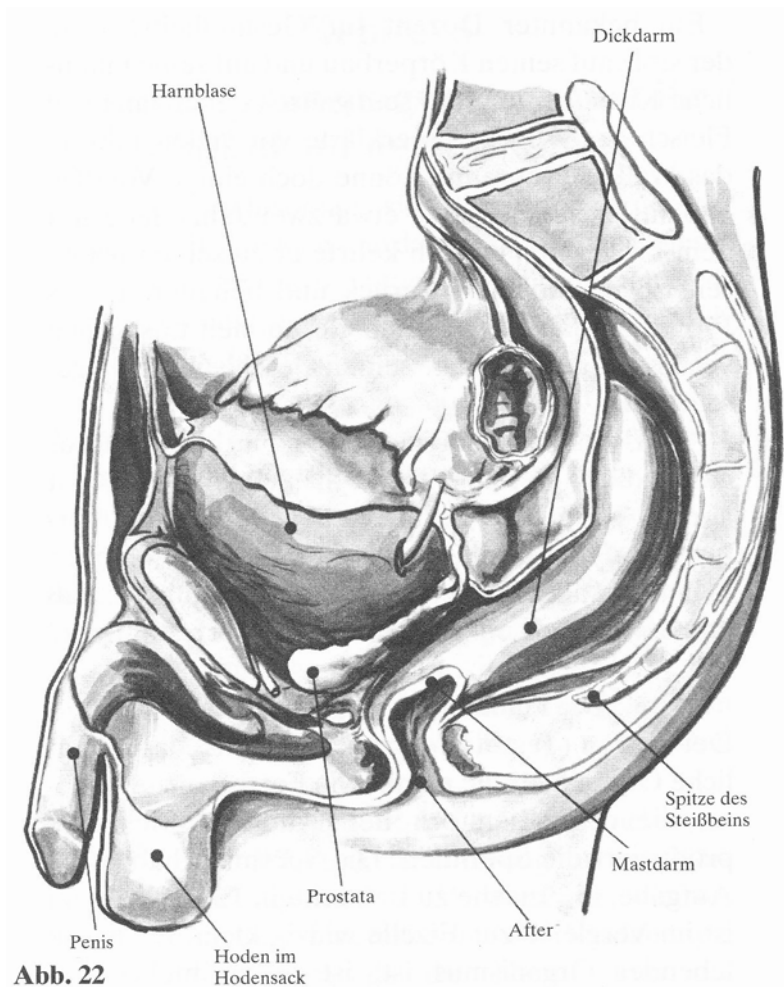
Alles, was wir unserem Körper zuführen und was das sexuelle Verlangen und die sexuelle Aktivität anregt, kann eine negative, degenerierende Wirkung auf die Zellen und Gewebe des Gehirns haben. Im allgemeinen kann dies dazu führen, daß der Betreffende ein abnormes Verhalten annimmt.

### **Die männlichen Organe: Hoden**

Der Hoden (Testis, Mehrzahl Testes) ist das männliche Organ oder die männliche Fortpflanzungsdrüse, die dem Eierstock der Frau entspricht. Er produziert die Spermien. Die Spermien haben die Aufgabe, die Eizelle zu befruchten. Ein Spermium ist im Vergleich zur Eizelle winzig klein. Da es ein lebender Organismus ist, ist es zu mehr oder

## Die Hoden

Querschnitt der unteren Beckenregion





weniger spontanen Bewegungen fähig, durch die es sich dem Ei nähert oder in es eindringt. Die Spermien befinden sich in einer dicken Flüssigkeit, die als Samen bekannt ist.

Wenn Sie den Querschnitt der Beckenregion auf der Abbildung studieren und sehen, wie nahe sich die Prostata am Mastdarm befindet, werden Sie verstehen, warum Darmspülungen notwendig sind, um die übermäßige Ansammlung von Kot und anderen Abfallstoffen in der After- und Mastdarmregion zu verhindern.

Wenn dieses Gebiet erst einmal verstopft und sein Inhalt angewachsen ist, kann der Druck auf die Prostata entweder zu Prostata- oder zu Hodenbeschwerden führen.

Mir fällt die Krankengeschichte eines italienischen Arbeiters ein, dessen Hoden fast bis zur Größe eines Rugbyballs vergrößert waren, und auch seine Prostata war entzündet. Diese Erkrankung war ohne Zweifel auf die köstlichen Pizzas zurückzuführen, die ihm seine Frau zusammen mit reichlich »Vino« zu essen gab. Er hatte Angst davor, zu einem Arzt zu gehen, weil einem seiner Verwandten - der an einer ähnlichen Krankheit gelitten hatte - die Hoden operativ entfernt worden waren, so daß er zum Eunuchen wurde. Da ich mit der italienischen Sprache vertraut bin, war ich in der Lage, ihn dazu zu bewegen, ein Dutzend Darmspülungen machen zu lassen. Nach zwei oder drei

Monaten kam er unaufgefordert wieder und verlangte ein weiteres Dutzend Spülungen. Etwa 18 Monate später waren seine Hoden fast normal, und die Prostatabeschwerden waren verschwunden.

### **Prostata (Vorsteherdrüse)**

Das Wort Prostata ist ein anatomischer Fachausdruck, der vom griechischen »prostates« abgeleitet ist, was »Vorsteher« bedeutet. Die Prostata, die beim Mann zwischen dem Mastdarm und dem Hals der Harnblase liegt, besteht teilweise aus Muskelgewebe und teilweise aus Drüsengewebe. Sie gibt ein zähflüssiges, schimmerndes Sekret in die Röhren ab, die zum Boden der Harnröhre führen. Die Harnröhre ist der Kanal, der den Urin aus der Blase befördert, und sie dient außerdem einem geschlechtlichen Zweck.

Die Lage der Prostata zwischen der Harnblase und dem Mastdarm macht es notwendig, daß ein Mann genau darauf achtet, was er seinem Körper zuführt. Zwischen den gärenden und faulenden Abfallstoffen im Dickdarm einerseits und den vielen schädlichen Substanzen andererseits, die in die Nieren und in die Harnblase gelangen können, finden zwei Krankheiten, denen die Prostata leicht zum Opfer fällt, einen perfekten Nährboden, nämlich die Entzündung und der Krebs.

Eine Entzündung kann die Harnröhre derart verengen, daß das Wasserlassen schmerzhaft wird.

Wenn sich der Zustand verschlimmert, kann die Blase unter Umständen nicht mehr geleert werden. Dieser Zustand ist als Prostatitis bekannt.

Die Prostata wird auch leicht von Krebs befallen, wenn man nicht genau auf innere Sauberkeit achtet. Groll, Streß, Sorgen, Wut, Furcht und eine Vielzahl ähnlicher Haltungen sind Mitursachen, welche die Prostata für Krankheiten anfällig machen.

Wir hatten einen jungen Freund Mitte dreißig mit drei Kindern, der voller Furcht war, er könne in finanzieller Hinsicht nicht mehr für eine Familie sorgen. Er arbeitete hart, viel zu hart, und zu lange ohne Pausen. Er hatte ständig Angst, versuchte aber seine Ängste und Sorgen vor anderen zu verbergen, vor allem vor seiner Frau. Er bemühte sich mit Sorgfalt, die richtige Nahrung zu essen und war im allgemeinen bestrebt, auf sich selbst achtzugeben, so gut es die Umstände erlaubten. Dies alles war vergebens. Seine Prostata entzündete sich, und daraus wurde Krebs. Seine Frau bestand darauf, daß er ins Krankenhaus gehe, und dies tat er auch - ganz gegen seinen Willen und wider besseren Wissens. Er verließ das Krankenhaus auf dem Weg zu seiner letzten Ruhestätte, und seine Frau mußte sich um das kümmern, was von ihm übriggeblieben war. Die Ärzte sagten, er sei an Krebs gestorben. Ich sage, er starb an seiner negativen Geistesverfassung. Selbst Darmspülungen können eine negative Geistesverfassung nicht besiegen. Wie wahr ist es doch: *»Wie ein Mensch denkt, so ist er.«*

Darmspülungen sind vor allem für die Prostata die erste Verteidigungslinie, da sie die Ansammlung von Abfallstoffen und Kot verhindert, die den Mastdarm verstopfen kann. Dies ist ein viel zu ernstes und wichtiges Thema, als daß man es flüchtig behandeln könnte. Man kann sich die fatalen Auswirkungen der Krankheiten und Leiden gar nicht vorstellen, die entstehen können, wenn man es versäumt, sich einen sauberen Darm und einen regelmäßigen Stuhlgang zu bewahren. Diese Beharrlichkeit ist kein Fanatismus, sie ist gut und vernünftig. Wenn man in dieser Angelegenheit nachlässig ist und den Punkt erreicht hat, von dem aus es kein Zurück mehr gibt, ist es zu spät, sich zu wünschen, man hätte vor Jahren aufmerksamer sein sollen. Mangelnde Vorbeugung kann sich als tödlich erweisen.

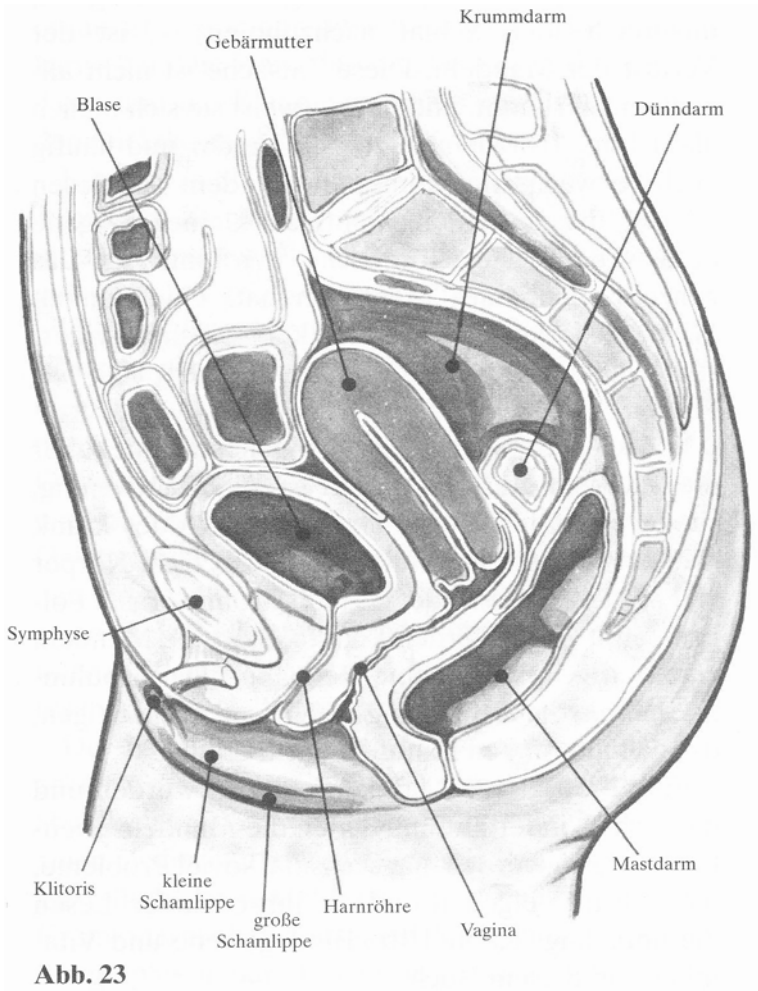
### **Die weiblichen Organe: Gebärmutter**

Die Gebärmutter (Uterus) ist das weibliche Fortpflanzungsorgan. Sie ist jedoch mehr als das; denn sie hat in einem solchen Ausmaß mit den lebenslangen Problemen der Frau zu tun, daß sie die gesamte häusliche Umgebung beeinträchtigen kann - und gewöhnlich tut sie das auch.

Im allgemeinen enden die Probleme einer unverheirateten Frau nie; aber wenn eine Frau heiratet, vervielfältigen sich ihre Probleme!

## Die Gebärmutter

im Querschnitt zwischen Mastdarm und Harnblase



Die vielleicht am wenigsten bekannte Ursache für eines der größten Probleme bei Frauen - Erschöpfung (ständige Müdigkeit; Unfähigkeit, unzureichenden Schlaf nachzuholen) -, ist der Verlust der Mandeln. Diese Tatsache ist nicht allgemein anerkannt, und doch erweist sie sich täglich als richtig. Trotzdem setzt man Kinder und häufig auch Erwachsene immer noch dem sinnlosen Verlust dieser beiden wichtigen kleinen Organe aus, was eine zerstörerische Wirkung auf das ganze Leben eines Menschen hat. Und denken Sie bitte daran, daß Männer kein bißchen widerstandsfähiger gegen die üblen Folgen sind als Frauen.

Wie ich bereits im vorangegangenen Kapitel über die Mandeln erklärt habe, ist es selten notwendig, sie zu entfernen. Wenn sie entzündet oder krank sind, so ist dies eine Warnung, daß sich im Körper viel zu viel Gift befindet, als daß er ohne ernste Folgen damit fertig werden könnte. Statt die Mandeln zu beseitigen, würde eine Reihe von Darmspülungen helfen, die Zersetzung im Körper zu beseitigen, die sich in kranken Mandeln ausdrückt.

Eine Frau, deren Mandeln entfernt wurden und die sechs Kinder hat, bei denen die Mandeln ebenfalls entfernt wurden, hat sechsmal soviel Probleme, nämlich ihre eigenen und die ihrer Kinder. Lesen Sie unbedingt Kapitel 10 »Bindegewebe und Vitamin C« in diesem Buch.

Wenn wir über das äußere Erscheinungsbild der Gebärmutter sprechen, können wir feststellen, daß sie ein einzelnes, dickwandiges, muskulöses Hohlorgan ist, das mehr oder weniger die Form einer Birne hat. Die Harnblase liegt davor und der Mastdarm und die Krummdarmbiegung des absteigenden Dickdarms dahinter.

Betrachten Sie die beiden Abbildungen des Dickdarms, die Zeichnung des normalen Dickdarms und das Bild, das den Dickdarm mit Abfallstoffen gefüllt und verstopft zeigt, die sich zersetzen (siehe Schaubild »Dickdarmtherapie« auf Seite 210). Stellen Sie sich vor, wie der Mastdarm und die Krummdarmbiegung hinter der Gebärmutter von fester Fäkalmasse aufgebläht und wie die Harnblase bis an die Grenze ihrer Aufnahmefähigkeit gefüllt ist, weil sie mangels Zeit nicht geleert werden konnte - die Gebärmutter ist zwischen diesen beiden aufgedunsenen Organen eingeklemmt! Ist es überraschend, daß es so viele Fälle von Gebärmuttervorfall gibt? Es wäre wirklich überraschend, wenn sich nichts Ernsteres einstellt - vielleicht Krebs.

Der Hohlraum in der Gebärmutter hat eine dreieckige Form und ist an der Vorderseite und hinten abgeflacht. Die Abbildung in diesem Buch zeigt einen Querschnitt durch die weibliche Beckenregion. Es stellt die lange Gebärmutter im Zentrum mit dem Krummdarm oben rechts und dem Dünndarm darunter graphisch dar. Rechts unter der Gebärmutter

sehen Sie das Innere des Mastdarms; genau über dem unteren Teil des Mastdarm ist die Vagina, ihr am nächsten liegt die Harnröhre und unmittelbar über dieser die Harnblase.

Das Bild zeigt den Krummdarm und den Mastdarm aufgebläht durch angesammelte Reste einer lebenslangen unvollständigen Ausscheidung. Stellen Sie sich außerdem noch vor, Ihre Blase sei bis an den Rand gefüllt und Sie seien nicht imstande, sie sofort in der Toilette zu entleeren. Was geschieht dann mit der Gebärmutter? Wenn Sie zufällig schwanger sind - Welch eine Tortur für das Kind, das sich in Ihnen entwickelt! Es ist völlig unfähig irgendetwas zu tun, außer geduldig darauf zu warten, daß es geistig und körperlich behindert geboren wird.

Was für eine enorme Verantwortung ist es doch, schwanger zu sein! Sollten Sie sich selbst und Ihrem Kind zuliebe nicht Ihren Dickdarm so sauber wie irgend möglich halten? Wie können Sie dies am besten erreichen? Bestimmt nicht durch Abführmittel! Darmspülungen sind die einzig logische und kluge Antwort.

Eine Frau sollte in jedem Stadium ihres Lebens an Vorbeugung denken. Eine unverheiratete Frau muß dafür sorgen, daß ihre Organe perfekt arbeiten, um den unvermeidlichen Folgen einer Vernachlässigung zu entgehen. Die größte Tragödie einer Frau ist es, im Alter von 30,40 oder 50 Jahren alt und ausgezehrt auszusehen. Dies ist nicht notwendig, wenn sie lernt.



aus ihrem Geist und aus ihrem Bewußtsein jeden Anflug von Groll zu verbannen und die Dinge zu nehmen, wie sie kommen, und daran zu denken, daß alles Übel noch schlimmer sein könnte. Vermeiden Sie, eifersüchtig, wütend und rachsüchtig zu werden, und werfen Sie alle negativen Gedanken und Gefühle in den Abfall - dort gehören sie hin! Klagen Sie niemals jemanden auf Erden an, außer Eva dafür, daß sie die verbotene Frucht gegessen hat. Seien Sie glücklich, froh und begeistert. Es hilft!

Ich sollte einige Worte über das **Rauchen** anfügen, das eine sehr schädliche Angewohnheit ist, der so viele Frauen verfallen sind. Wenn sie glauben, Rauchen sei schick, sind Sie närrischer als närrisch. Wenn Sie glauben, Rauchen beruhige die Nerven, befinden Sie sich am Rande des Schwachsinn. Die schädlichste Angewohnheit, die eine Frau annehmen kann, ist das Rauchen. Sie wird nikotinsüchtig. Warum ist dies so gefährlich? Weil eine Frau reines Blut benötigt, und eine der Lebensquellen des Blutes ist die Luft, die in die Lungen eingeatmet wird. Das Blut entnimmt der Luft den Sauerstoff, um die Zellen und Gewebe des Körpers zu ernähren und zu reinigen. Tabakrauch verstopft die kleinen traubenähnlichen Luftsäckchen in den Lungen und macht es ihnen unmöglich, saubere Luft vollständig zu verwerten. Ebenso wie es unmöglich ist zu rauchen, ohne zu inhalieren, ist es unmöglich, reine Luft in einem rauchgeschwängerten Raum zu

atmen. Selbst wenn man nicht raucht, hat das Einatmen einer mit Rauch vergifteten Luft eine ähnliche Wirkung auf den Körper. Wenn Frauen doch nur einen kurzen Blick in eine der »verborgenen« Abteilungen von Kliniken, die auf Krebsbehandlung spezialisiert sind, werfen könnten - sie könnten Männer und Frauen ohne Nase oder ohne Mund oder ohne die untere Hälfte ihres Gesichts sehen, dann, liebe Schwester, machen Sie weiter und rauchen Sie, soviel Sie wollen.

Wenn Frauen rauchen, hat dies außerdem eine direkte Wirkung auf die Fortpflanzungsorgane und führt häufig zur vorzeitigen Menopause und den damit verbundenen Schmerzen und Beschwerden. Alles, was den Lauf der Natur stört, beeinträchtigt auch die Lebensqualität.

Wenn man es versäumt, die Harnblase immer so rasch wie möglich zu entleeren, und wenn der Krummdarm und der Mastdarm mit gärenden und faulenden Stoffen gefüllt sind, so kann dies zu vielen der Menstruationsprobleme führen, an denen so viele Mädchen und Frauen leiden. Auch hier können Ihnen Darmspülungen viel Ärger ersparen!

### **Milchdrüsen**

Die Brüste der Frau, die Milchdrüsen, stehen in untrennbarer Verbindung und Beziehung zu den Fortpflanzungsorganen. Aber die Milchdrüsen

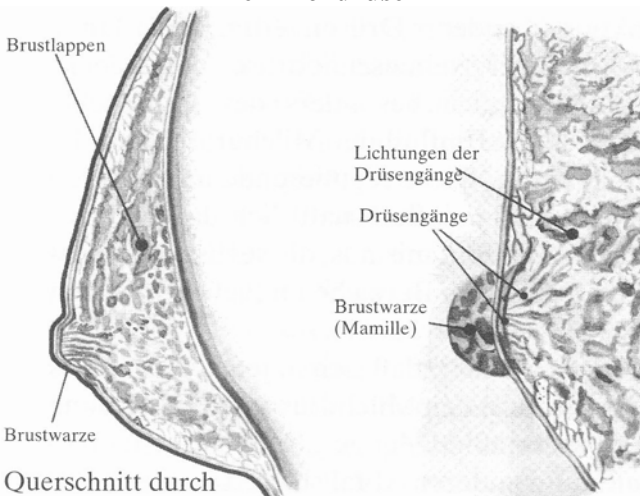
haben einen noch größeren Einfluß; sie nehmen an den Funktionen anderer Drüsen teil, z. B. der Hirnanhangsdrüse, der Nebenschilddrüse, der Nebennieren und natürlich besonders der Eierstöcke. Außerdem ist der Einfluß der Milchdrüsen auf die Mandeln gewaltig. Diese regulierende und ausgleichende Wirkung beeinflußt natürlich das Wohlbefinden des ganzen Organismus, die seelischen, emotionalen und geistigen Bereiche im täglichen Leben der Frau.

Wenn man es zuläßt, daß sich in jener Tasche des Dickdarms, die mit den Milchdrüsen in Verbindung steht, eine übermäßige Menge gärender und faulender fäkaler und anderer Abfallstoffe ansammelt, so geben die Milchdrüsen diesen Zustand an die anderen Drüsen weiter, und es entwickelt sich eine »unerklärliche« Störung, die der Frau den Ruf einbringt, labil und launenhaft zu sein.

Wenn sich eine Frau bei vollkommener Gesundheit befindet, soweit ihr dies in dieser Zeit und in dieser Generation möglich ist, sind ihre intuitiven Fähigkeiten stark und wach. Wenn andererseits der Dickdarm ein Leben lang vernachlässigt wurde, trüben sich die besten Instinkte und der Geist neigt zu Selbstmitleid. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Mandeln beseitigt worden sind.

Die Hirnanhangsdrüse hat, wie wir in einem vorangegangenen Kapitel gesehen haben, die Herrschaft über die Nerven. Auf Röntgenaufnahmen

## Die Milchdrüsen



Querschnitt durch  
die weibliche Brust

**Abb. 24**

Das Innere der  
einer stillender

des Dickdarms habe ich oft gesehen, daß zwar die Blinddarntasche, die in Beziehung zur Hirnanhangsdrüse steht, in Ordnung zu sein scheint, daß aber die Darntasche, die in Verbindung mit den Milchdrüsen steht, eine Störung anzeigt. Dies spiegelt sich bei Frauen in einer nervösen Verfassung wider, die nach der Verabreichung einer Reihe von Darmspülungen wieder verschwinden kann.

Die Milchdrüsen haben viel mit einer regelmäßigen Menstruation zu tun. Unregelmäßigkeiten in diesem Bereich stehen oft in Verbindung mit einem verstopften Dickdarm. Das beigegefügte Bild auf

Seite 182 einer nachgezeichneten Röntgenaufnahme, die von einer 36jährigen Frau angefertigt wurde, zeigt, wie ernst das Gleichgewicht und die Regelmäßigkeit des weiblichen Körpers gestört sein können. Beachten Sie in diesem besonderen Fall das V unten im aufsteigenden Dickdarm, das auf Würmer hinweist. Beachten Sie am anderen Ende des Dickdarms, wie sehr der Mastdarm mit Abfallstoffen verstopft ist. Dies ist ein Zeichen dafür, daß die Frau dem Ruf des Darms häufig nicht nachkommt. Es zeigt außerdem, welchen Schaden das Gewicht dieser Masse der Gebärmutter und der Harnblase zufügt. Dies alles führt gewöhnlich zu einer gestörten Menstruation.

Es ist schlimm genug, wenn ein Mann seinen Dickdarm nicht sauber hält und dadurch für einen aufgeblähten Mastdarm sorgt, der ihm Prostatabeschwerden beschert; aber eine Frau hat viel mehr und vielfältigere Probleme, die sie verhindern könnte und die sie verhindern muß, wenn sie den vielen Beschwerden entgehen möchte, von denen Frauen betroffen sind.

Denken Sie keinen Augenblick, daß Darmspülungen allein zu irgendeiner Zeit und in irgendeiner Weise ein Allheilmittel sein können. Sie sind weit davon entfernt. Wenn Sie sich nicht darum kümmern, was Sie Ihrem Körper zuführen, sollten Sie besser aufwachen und einmal gründlich nachdenken. Ich schlage vor, Sie lesen dann erst einmal

## Abnormer Dickdarm einer 36jährigen Frau

Nach einer Röntgenaufnahme des Dickdarms einer Patientin

Anmerkung: Die Patientin war eine typische Konsumentin von Fleisch und Stärkeprodukten. Dieser Dickdarm ist mehr oder weniger charakteristisch für Därme von Menschen, die eine gemischte Kochkost und viel Fleisch und Stärkeprodukte verzehren.



Abb. 25

Ergebnisse der Urinanalyse:

Harnstoff aus den Nieren: 3,1 Gramm pro 1000 cm<sup>3</sup> (normal: 30–35 Gramm).

Oxalsäurekristalle: Unzählbar, da zuviele (ein Hinweis auf den Verzehr von gekochtem Spinat oder Rhabarber, roher Spinat hinterläßt diese Kristallreste nicht).

Gesamtmenge der festen Stoffe: 80,6 Gramm pro 1000 cm<sup>3</sup> (normal: 40–50 Gramm).

(Ein Hinweis auf unzureichende Nierenfunktion, die auf den Konsum von Bier, Wein

und anderen alkoholischen Getränken zurückzuführen ist.) Stuhluntersuchung: Hin-

weise auf viele Stärkekörner. Gram positiv: 20 % (normal: 35 %) Gram negativ:

80 % (normal: 65 %). Bacillus Acidophilus: keine; Bacillus Coli: zahlreich.

mein Buch »*Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit*«; dieses Buch enthält Beispiele meiner eigenen Mahlzeiten, über die Tausende von Menschen in jedem Alter geschrieben haben, daß sie ihr Leben zum Besseren gewendet hätten.

Auch ein anderer sehr wichtiger Gesichtspunkt ist zu berücksichtigen: die seelische und geistige Seite unseres täglichen Lebens. Beobachten Sie Ihre Seele sorgfältig, studieren Sie Ihre Launen, lernen Sie, ihre Gedanken zu kontrollieren. Was immer Sie auch tun, wenden Sie sich nicht irgendwelchen Philosophien zu, die nicht für uns Menschen im Westen gedacht sind. Die vergänglichen Versprechungen, die sie machen - und ich muß vor allem die Kulte des Ostens ansprechen -, bewirken nur allzuoft, daß die Opfer den Realitätssinn verlieren, den wir brauchen, wenn wir in dieser Welt in seelischem Gleichgewicht leben wollen. Ich spreche nicht willkürlich, sondern aufgrund eines jahrelangen Studiums praktisch aller Kulte und Religionen, die heutzutage vorherrschend sind. Mir ist klar, daß dieser Rat nutzlos ist bei den Menschen, die durch eitle und phantastische Erwartungen indoktriniert sind, wonach man Bewußtseinszustände erreichen könne, für die unser Körper und unser Geist nicht geschaffen wurden. Es ist ein gefährliches Spiel mit dem Verstand, das alle umgarnt, die nicht imstande sind, für sich selbst zu denken.

Lebenslange Forschungen haben mir gezeigt, daß Gott jeden von uns zu einem bestimmten Zweck geschaffen hat; es liegt an uns, diesen Zweck herauszufinden.

Da wir keine Antwort aus dem Nichts bekommen können, wurde uns die Bibel als Anleitung gegeben, das unfehlbare Wort Gottes. Studieren Sie sie.



# **Kapitel 9**

## **Das Filter- und Ausscheidungssystem**

### **Nieren**

Wir haben zwei Nieren: eine auf der rechten Seite, deren Mitte sich etwa in Höhe der 12. oder untersten Rippe befindet, und eine auf der linken Seite, deren Mitte sich etwa in Höhe des Magenförtners befindet. Sie befinden sich beide weit hinten im Körper in der Gegend des Zwerchfells. Sie sind nur etwa 11 Zentimeter lang, etwa 5 Zentimeter breit und etwa 3 Zentimeter dick. Sie können sehen, wie die Nieren aussehen, wenn Sie zum Kapitel über die Nebennieren zurückblättern, wo die linke Niere abgebildet ist.

Die Struktur der Nieren ist sehr komplex, und hier ist nicht der Ort, um ins Detail zu gehen. Sie sind Ausscheidungsorgane zur Entfernung von flüssigen Abfallstoffen, und die Arbeit, die sie leisten, ist geradezu erstaunlich.

Jede Zelle im Körper benötigt ohne Ausnahme Nahrung, um am Leben zu bleiben und für uns zu arbeiten. Jede Zelle kann selbst assimilieren, und im Laufe dieses Vorgangs muß sie Abfallstoffe aus-

scheiden. Dieser Abfall besteht aus Stoffwechsell-  
endprodukten. Stoffwechsel nennt man den Prozeß  
des Gewebe- und Zellaufbaus und -abbaus. Zum  
Stoffwechsel gehören chemische Veränderungen in  
den Geweben und in ihren lebenden Zellen, durch  
die Energie für ihre Lebensfunktionen erzeugt  
wird. Neues Material wird aufgenommen, um die  
aufgebrauchten Zellen zu ersetzen. Somit geht der  
Stoffwechsel in zwei Schritten vor sich. Der kon-  
struktive Schritt besteht im Aufbau des komplexe-  
ren, lebenden Protoplasmas aus Nährstoffen. Der  
destruktive Schritt führt zur Zerlegung und Oxida-  
tion der Protoplasmabestandteile in einfache  
Substanzen, wobei Energie freigesetzt wird. Diese  
Aufbau- und Abbauvorgänge laufen zwar neben-  
einander ab, aber der eine kann über den anderen  
die Oberhand gewinnen, was zu einem Ungleich-  
gewicht führt. Wenn man diese Stoffwechselprozes-  
se betrachtet, ist es offensichtlich, daß es zu einem  
Übergewicht der Abbauphase kommt, wenn man  
den Geweben lebendige, organische Nahrung vor-  
enthält. Wenn dies weitergeht, bis die Toleranz-  
grenze überschritten ist, geht die Saat der Toxämie  
auf (siehe auch »Mit Toxämie fangen alle Krank-  
heiten an« von *Dr. John H. Tilden*).

Da die Zellen und Gewebe des Körpers Nahrung  
und Sauerstoff verbrauchen, erzeugen sie natürlich  
auch Stoffwechselschlacken wie Kohlendioxid. Die-  
ses wird zusammen mit einer kleinen Menge Wasser

durch die Lungen ausgeschieden. Kohlendioxid wird ebenso wie Wasser und die Sekrete einiger Drüsen durch das Ausscheidungssystem beseitigt. Die Harnorgane kümmern sich um die Ausscheidung der Flüssigkeiten, die von Stoffwechselprodukten abgesondert werden.

Die Nieren erfüllen die komplexe Aufgabe, Abfallstoffe des Eiweißstoffwechsels in Form von Harnsäure und Harnstoff aus dem Blut zu entfernen. Außerdem ziehen sie aus dem Blut- und aus dem Lymphstrom die »ausrangierten« und verbrauchten Mineralien und anderen Elemente sowie verbrauchtes Wasser heraus.

Nicht nur diese Aufgaben haben die Nieren zu erfüllen, sondern sie regeln auch die Aktivitäten, die in ihrer Umgebung ablaufen, zum Beispiel die Qualität und die Menge des Wassers in den Geweben, die osmotischen Prozesse und das Säuregleichgewicht.

Die Nieren produzieren ein Sekret, das Renin genannt wird. Es wird vom Blut aufgenommen, um in den Körper befördert und dort verwertet zu werden, wenn eine Verengung der Blutgefäße erforderlich ist.

Einige Nierensekrete sind an Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Wenn die Nieren diese Sekrete nicht oder in unzureichenden Mengen absondern, so führt dies zu einer Anreicherung von Harnsäure. Dieser Zustand, die Urämie, entsteht, wenn im Blut Abfallstoffe zurückbleiben, welche die Nieren hät-

## Die Nebennieren, Nieren und Blase

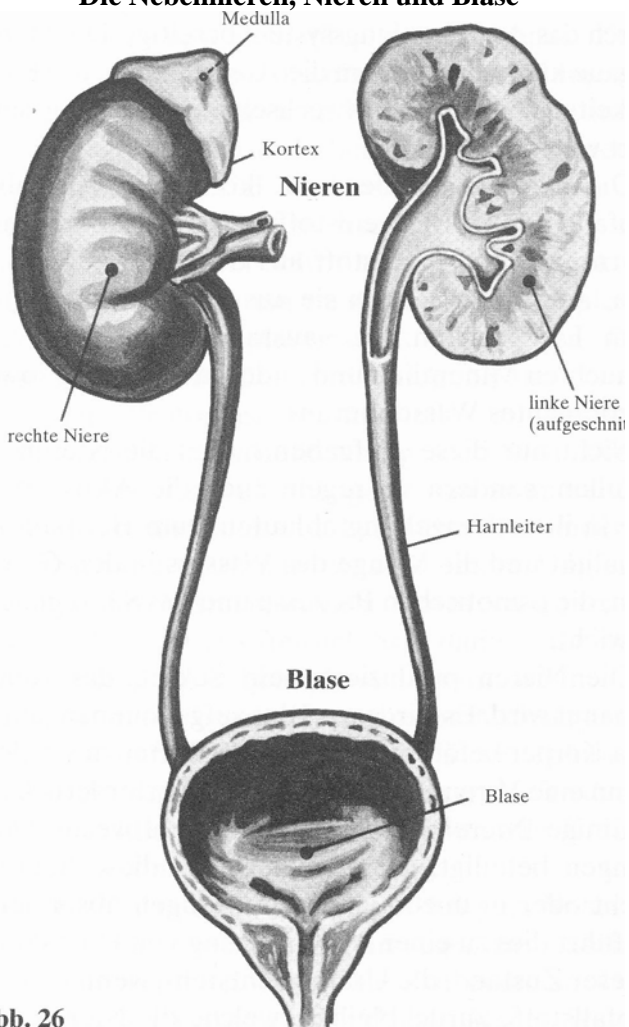


Abb. 26

ten beseitigen sollen. Charakteristisch für diese Krankheit sind Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Erbrechen, teilweise oder völlige Blindheit, Krämpfe, Koma, teilweise Lähmung und ein harnartiger Geruch des Atems.

Nierensteine sind die Folge einer Ansammlung von Mineralien und anderen Elementen, die sich zum Teil infolge des Verzehrs unverträglicher Nahrungsmittelkombinationen und in Öl oder Fett zubereiteter Speisen bilden. Der Stoffwechsel des Verdauungssystems ist nicht in der Lage, diese Nahrung zu verarbeiten, und infolgedessen wird sie ins Blut abgeschoben und an die Nieren weitergeleitet. Wenn das Blut diesen Abfall zu den Nieren befördert, sind diese nicht imstande, sie zu filtern, um sie im Urin auszuscheiden, und die Folge sind Steine. Ich habe beobachtet, wie sich Nieren- und Gallenblasensteine innerhalb von zwei oder vier Tagen auflösten, wenn man sie in ein Reagenzglas eintauchte, das mit Labkrauttee gefüllt war, einem Kraut, das man in Reformhäusern bekommt. Kräuterkundige empfehlen Labkrauttee oft, wenn es Anzeichen für Nieren- oder Gallenblasenprobleme gibt.

Ihre Nieren sind äußerst wertvolle Organe, die beobachtet werden müssen, weil sie vom Zustand des Dickdarms beeinflußt werden. Alkohol, auch kleine Mengen Wein und Bier, richtet in den Nieren verheerende Schäden an. Ein sehr guter Freund,

der viel in Europa herumreiste, gewöhnte sich daran, zu seinen Mahlzeiten regelmäßig Wein zu trinken. Er starb in sehr frühem Alter von 56 Jahren an Harnvergiftung. Die Briten, die Deutschen und die Amerikaner - in deren Ländern am meisten Bier getrunken wird - leiden von allen Völkern der Welt am häufigsten an ernsthaften Nierenerkrankungen, obwohl die Italiener, die Franzosen und die anderen romanischen Völker gleich an nächster Stelle liegen.

Wegen der Natur der Abfallstoffe, die die Nieren durchströmen, sind diese Organe besonders anfällig für Infektionen. Es lohnt sich daher für Sie, das Kapitel 10 »Bindegewebe und Vitamin C« in diesem Buch besonders sorgfältig zu lesen. Das Leben, das es rettet, könnte das Ihre sein!

Es ist viel besser, nach dem Grundsatz der Vorbeugung zu leben, als nach Heilung zu suchen. Darmspülungen sind der beste erste Schritt. Waschen Sie den Darm aus, dann machen Sie weiter.

### **Harnblase**

Die Harnblase ist ein leicht dehnbarer, mit Schleimhaut überzogener Beutel, der im Becken vor dem Mastdarm liegt. Durch die beiden Harnleiter erhält sie den Urin aus den Nieren, den sie von Zeit zu Zeit durch eine mit einem Schließmuskel versehene Öffnung an die Harnröhre abgibt. Urin ist ein flüssiges Stoffwechselprodukt, das der Kör-

per hinausbefördert. Beim Gesunden ist es eine klare, durchsichtige bernsteingelbe Flüssigkeit, die einen eigentümlichen Geruch hat. Ihre durchschnittliche Dichte beträgt 1,02. Die in 24 Stunden ausgeschiedene Menge liegt im Durchschnitt zwischen einem und eineinhalb Litern.

Chemisch gesehen ist Urin eine wässrige Lösung aus Harnstoff, Kreatin und Harnsäure mit etwas Hippursäure, Kalzium, Chlor, Magnesium, Phosphat, Kalium, Natrium und Sulfationen sowie einigen besonderen Farbstoffen. Sie sollte außerdem sauer reagieren. Normalerweise enthält sie etwa 96% Wasser und 4 % feste Stoffe. Im Durchschnitt werden im Urin täglich etwa 30 Gramm Harnstoff, 1 bis 2 Gramm Kreatin, 0,75 Gramm Harnsäure und 16 M Gramm Salz ausgeschieden. Ein abnormer Urin kann Zucker (bei Diabetes), Albumin (bei der Brightschen Krankheit = Nierenentzündung), Gallenfarbstoff (bei Gelbsucht) und Blut (bei Verletzungen oder bei Erkrankungen der Nieren oder der Harnwege) enthalten. Bei den vielen Urinalysen, die ich gemacht habe, zeigte sich der jeweilige Fleischkonsum deutlich in einer abnormen Harnsäuremenge. Es ist offensichtlich, daß die Harnblase großen Respekt verdient, da sie unser Behälter für flüssige Stoffwechselprodukte ist, die bei einer Analyse wahrscheinlich die Eß- und Trinkgewohnheiten sowie andere Angewohnheiten aufzeigen.

Die Nähe der Harnblase zum absteigenden Dickdarm und vor allem zur Krummdarmbiegung und zum Mastdarm macht sie besonders anfällig für jede Abnormität in irgendeinem Teil des Dickdarms. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt, an den man sein Leben lang denken sollte. Jährliche Darmspülungen waren für eine ungenannte Zahl unserer Leser von unschätzbarem Wert. Eben in dieser Woche rief mich ein Ehepaar an - er ist nun in den Achtzigern. Sie waren Teilnehmer an Kursen, die ich vor mehr als 35 Jahren abhielt. Ihre Kinder wurden nach dem Walker-Programm aufgezogen, und sie sind stolz auf ihren Sohn, der bis jetzt der einzige im Staate Kalifornien ist, der eine Belobigungsurkunde dafür bekam, daß er an keinem einzigen Tag in der Schule gefehlt hat - vom ersten Tag an, als er eingeschult wurde, bis zu den höheren Klassen und im College. Veranlaßt Sie dies nicht, über den Mangel an Voraussicht in so vielen Familien nachzudenken, die es versäumen, ihren Kindern beizubringen, wie wichtig es ist, sich richtig zu ernähren und das Innere des Körpers sauberzuhalten? Es gibt keinen Ersatz für Gesundheit. Krankheiten beginnen oft im Dickdarm; halten Sie ihn sauber, und Sie leben länger und gesünder.

Eine Analyse des Urins kann auf einfache Weise den Zustand des Dickdarms und des ganzen Körpers aufzeigen. Ich habe immer ein oder zwei Rollen Lackmuspapier, das man in fast jeder Drogerie



oder Apotheke bekommt. Wenn man etwa 2 V. cm dieses Bandes nimmt und mit etwas Urin befeuchtet, zeigt das Papier den Säuregrad von pH 5 bis pH 6 an, was normalerweise in Ordnung ist; wenn aber die Farbe einen pH-Wert von 6,5 oder mehr anzeigt, ist dies ein Zeichen für alkalischen Urin. Urteilen Sie aber nie nach einer einzigen Harnentleerung, da das Säure-Basen-Bild sich meistens innerhalb von einer oder zwei Stunden ändert.

Wenn Sie eine Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes haben wollen, gehen Sie zu einem qualifizierten Gesundheitspraktiker, einem Heilpraktiker, einem Naturarzt oder einem Therapeuten von gutem Ruf. Die alten Römer hatten ein Motto: *»Verbum satsapientis«*, was in unserer Sprache bedeutet: *»Ein Wort an den Weisen genügt«*.

## **Kapitel 10**

### **Bindegewebe und Vitamin C**

Darmspülungen sind auf keinen Fall ein »Allheilmittel«. Die Abfallstoffe, die auf natürliche Weise im Dickdarm gesammelt werden und denen man gestattet, dort länger zu bleiben als notwendig, sind von Natur aus der Gärung und der Fäulnis unterworfen. Wenn man es versäumt, den Dickdarm sauberzuhalten, so bildet sich dort ein fruchtbarer Nährboden für die Ausbreitung krankmachender Bakterien, die Vorläufer von Beschwerden und Krankheiten.

Wie auf dem »Schaubild der Dickdarmtherapie« auf Seite 210 angegeben, reagieren verschiedene Körperteile empfindlich auf Beschwerden, die durch Ansammlung von Abfallstoffen in dem Teil des Dickdarms verursacht werden, der mit dem jeweiligen Körperteil in Verbindung steht. Es gibt aber einige sehr wichtige Faktoren, die zu einer oder zu vielen Beschwerden beitragen können, ohne daß sie etwas mit dem Dickdarm zu tun haben. Denken Sie zum Beispiel an das Bindegewebe des Körpers. Das Bindegewebe ist der Verband oder der Zement, der eine Körperzelle mit einer anderen verankert und ein in jedem Teilchen des Körpers

vorhandenes Gewebe oder Gerippe bildet - die Wände der Blutgefäße, die Nervenhiillen, die Wände der Lymphgefäße usw. Das Bindegewebe hält außerdem die verschiedenen Organe und Drüsen des Körpers an ihrem richtigen Platz. Wenn das Bindegewebe der Nieren zusammenbricht, haben wir eine »Wanderniere«. Wenn das Bindegewebe der Gebärmutter zusammenbricht, haben wir einen Gebärmuttervorfall. So verhält es sich im ganzen Organismus. Das Bindegewebe ist für den Körper von so großer Bedeutung, daß seine Schwäche oder sein Zusammenbruch zu Problemen führt. Eine Schwäche des Gewebes in den Wänden der Blutgefäße führt zu einer Gefäßerweiterung (Aneurisma). Es kann sich auch ein Geschwür entwickeln und so weiter - fast alles ist möglich.

Die Reinigung des Dickdarms kann solche Störungen des Bindegewebes nicht beseitigen, weil es völlig von einer ständigen Zufuhr von Vitamin C abhängt. Vitamin C (Ascorbinsäure) ist eine der Substanzen, die der Körper nicht selbst herstellen kann; es muß ihm über die Nahrung zugeführt werden. Ascorbinsäure setzt sich aus Molekülen zusammen, die aus 6 Kohlenstoff-, 8 Wasserstoff- und 6 Sauerstoffatomen bestehen, was die Formel  $C_6H_8O_6$  ergibt.

Ascorbinsäure ist als Vitamin C bekannt und ist in unterschiedlichen Mengen in vielen Früchten, Salaten und Gemüse enthalten. Den höchsten Vitamin-

C-Gehalt haben Hagebutten, baumgereifte Grapefruits, Zitronen und Orangen, Kirschen, Guaven, Paprika, Rosenkohl, Senfblätter, Löwenzahn und Steckrübenblätter. Frische Gemüse, Salate und Früchte enthalten jedoch unterschiedliche Mengen an Vitamin C.

Ein Mangel an Vitamin C kann viele nachteilige Wirkungen haben, zum Beispiel eine schlechte Wundheilung und Knochenschwäche; bei der letzteren brechen die Knochen leicht und heilen innerhalb eines angemessenen Zeitraums nicht zusammen.

Ascorbinsäure ist für die Verdauungsprozesse ein wichtiges Redoxsystem, um die Nahrung zu verbrennen, die wir essen. Dies macht auch eine ausreichende Versorgung mit Kohlenstoff notwendig, den der Körper benötigt, um Aminosäuren und andere Substanzen aufzubauen und den Vitamin-C-Spiegel im Körper aufrechtzuerhalten.

Es gibt viele Krankheiten, an denen die Menschen leiden, die entweder direkt oder indirekt auf einen Vitamin-C-Mangel zurückgehen oder bei denen dieser Mangel eine Mitursache ist.

Wenn man dies alles in Betracht zieht, ist es offensichtlich, daß Darmspülungen allein nicht die Antwort auf unsere Probleme sind. Ascorbinsäure spielt eine ebenso wichtige Rolle. Eine ständige, täglich frische Zufuhr von Ascorbinsäure ist notwendig. Um diese sicherzustellen, sollten Sie frisches Gemüse, Salate und Früchte sowie ihre Säfte

als absolutes Muß ansehen, wenn Sie ein Höchstmaß an Gesundheit wiedererlangen und aufrechterhalten wollen und wenn Ihnen daran liegt, lange und ohne Senilität zu leben.

Ich räume ein, daß es Zeiten und Umstände gibt, wo Ascorbinsäure rasch und dringend benötigt wird. In solchen Fällen kommt uns die Wissenschaft zu Hilfe und ermöglicht es uns, unseren zusätzlichen Bedarf an Ascorbinsäure zu decken. Unter diesen Umständen wäre es unvernünftig, von dieser Möglichkeit keinen Gebrauch zu machen. Wir sollten aber daran denken, daß künstliche Produkte den natürlichen nicht gleichwertig sind, und sie sind auch niemals ebenso wirksam.

Ascorbinsäure ist eine Substanz, ohne die der Körper nicht auskommt. Es besteht keine Gefahr, daß wir an einem Tag zuviel Ascorbinsäure zu uns nehmen, solange wir sie in natürlicher Form (Obst, Gemüse, Salate) über den Tag verteilt zu uns nehmen. Ascorbinsäure (Vitamin C) in Tabletten kann bei zu großer Menge Schäden anrichten! Wenn die Menge erreicht ist, die der Körper braucht und toleriert, teilt uns die Natur mit, daß ein Überangebot vorliegt, indem sie einen leichten Durchfall herbeiführt. Dann ist es Zeit, die Dosis allmählich zu verringern, bis der Durchfall aufhört.

Wenn wir verstehen, daß der Körper selbst keine Ascorbinsäure herstellt, um Schäden vorzubeugen und Krankheiten zu verhindern, wird uns klar, daß

es närrisch wäre, länger als sechs oder sieben Tage lang zu fasten. Zu lange Fastenkuren enthalten dem Körper die Lebensmittel vor, die Ascorbinsäure liefern. Dies kann zur Degeneration des Bindegewebes führen und somit Nerven und Muskeln schädigen. Krankheiten aufgrund des Fehlens dieser Lebensmittel müssen sich nicht innerhalb von Monaten oder von Jahren zeigen; aber es treten gewöhnlich Langzeitwirkungen auf, zum Beispiel ein Zustand vorzeitiger Senilität, Osteoporose, Parkinson und viele andere.

# **Kapitel 11**

## **Folgen eines vernachlässigten Dickdarms**

Sie sind allein verantwortlich für Ihren Körper!

Wissen Sie, daß es heute Millionen von Menschen gibt, die es versäumt haben, Darmspülungen anzuwenden, und bei denen der Dickdarm oder Teile davon unnötigerweise entfernt wurden? Solange sie leben, haben diese Menschen keinerlei Kontrolle mehr über ihre Darmentleerung!

Möchten Sie sich in diesem Dilemma befinden? Hätten Sie es gern, wenn Ihre Darmentleerung in einem Beutel stattfände, der Tag und Nacht an Ihrer Hüfte hinge? Wenn der Boden des Beutels durch einen Unfall oder durch Nachlässigkeit platzt oder wenn ein Loch darin entsteht, ist die schreckliche Folge eine peinliche, widerliche Entleerung auf Ihr Bein, auf Ihren Fuß und auf den Boden! Das kann vorkommen. Es ist vorgekommen!

Lassen Sie mich fragen: Warum erlauben Sie es der 20 oder 30 Jahre alten oder noch älteren Kot- und Abfallmasse, die sich schichtweise an den Innenwänden Ihres Dickdarms angesammelt hat, dort zu verbleiben, obwohl sie allmählich und zum

Vorteil und Nutzen Ihrer Gesundheit beseitigt werden kann? Keine Kläranlage irgendwelcher Art ist immun gegen Störungen, wenn man ihr Material zuführt, das sie letztlich an irgendeiner Stelle verstopft! Wenn man den Dickdarm vernachlässigt, hat jedes verstreichende Jahr eine verheerende Wirkung auf die Kläranlage des Körpers. Achten Sie daher auf Ihren Dickdarm!

Die faulende und gärende Ansammlung im Dickdarm verursacht abstoßende Gerüche, die durch die Hautporen aus dem Körper dringen. Sie bemerken sie vielleicht nicht - nur wenige Menschen bemerken sie an sich selbst -; aber andere können diese unangenehme Ausdünstung wahrnehmen.

Wenn Ihr Dickdarm noch Bestandteil Ihres Beckens ist, danken Sie Gott dafür. Wenn ich Sie wäre, würde ich keine Zeit verlieren und mir eine Darmspülung verabreichen lassen.

Wie ich bereits erwähnt habe, haben es Millionen von Menschen versäumt, ihren Dickdarm durch Darmspülungen zu säubern. Bei ihnen entwickelten sich Magen- und Darmbeschwerden, und sie wurden eilig zu einer Operation »aus diagnostischen Gründen« in die Klinik gebracht. Als sie aus der Narkose erwachten, entdeckten sie zu ihrem Bedauern und ihrer Bestürzung, daß ein Stück ihres Dickdarms entfernt wurde, so daß sie künftig keine normale Darmfunktion mehr hatten und nicht mehr in der Lage waren, diese zu kontrollieren. Dies nennt man Kolo-



stomie. Fortan flößen Abfallstoffe und Kot in einen Sammelbeutel, den sie an ihrer Hüfte tragen mußten, solange sie in ihrem Körper wohnten.

Diese Menschen können es nicht riskieren zu warten, bis der Beutel voll ist, bevor sie ihn leeren; denn sie haben keine Kontrolle über ihre Ausscheidung. Ein zufälliges Überlaufen wäre zu peinlich, um es zu beschreiben, und es bliebe gewiß unvergessen - entweder beim Opfer oder bei einem Anwesenden. Dieser Beutel muß geleert und gewaschen oder ersetzt werden, wenn er etwas mehr als halb voll ist, solange diese Menschen leben.

Was für eine quälende, beängstigende, grauenhafte Vorstellung für jeden verstopften Menschen, der Selbstachtung hat! Wohin er auch geht, wo er auch ist - dieser Beutel muß ständig vorhanden sein, an der Hüfte befestigt sein und wenn nötig geleert werden, Tag und Nacht, Jahr um Jahr, bis der Bestattungsunternehmer ihn für immer beseitigt!

Ist eine Kolostomie (künstlicher Darmausgang durch die Bauchhaut) notwendig? Nein, sie ist nicht notwendig, vorausgesetzt, man beugt rechtzeitig vor. Welches sind diese vorbeugenden Maßnahmen? Warten Sie nicht, bis Ihr Dickdarm fast völlig blockiert ist. Selbst wenn er blockiert ist, kann er durch eine Reihe von Darmspülungen ausgewaschen werden.

Wir hatten eine gute Freundin, eine alte Dame, die Probleme mit dem Stuhlgang hatte. Sie ging in

die Klinik, um sich untersuchen zu lassen. Während sie in der Narkose lag, entfernte der Chirurg ihren Dickdarm und machte eine Kolostomie - ohne ihr Wissen und ohne ihre Zustimmung. Als sie wieder zu Hause war, war sie entsetzt über das, was man mit ihr gemacht hatte. Sie betete und beschwor den allmächtigen Gott, sie von diesem irdischen Leben zu erlösen; und dies tat er auch, nachdem sie viele Wochen lang seelische Qualen erlitten hatte.

Denken Sie daran, daß ein Chirurg darauf geschult ist, zu schneiden und zu amputieren. Es gehört nicht zu seinen Aufgaben, den Dickdarm auszuwaschen oder auswaschen zu lassen. Es ist keine Überraschung, daß fast alle, die unter einer Kolostomie leiden, erst dann wußten, was ihnen bevorstand, als sie aus der Narkose erwachten; dann wußten sie zu ihrem Verdruß, was eine Kolostomie ist.

Haben Sie eine Vorstellung, was eine Kolostomie bedeutet? Das Folgende wurde im wesentlichen den Anweisungen des »Handbuchs der Kolostomie« entnommen. Ich zitiere:

*»Sie werden von nun an auf Hilfsmittel angewiesen sein (bis an Ihr Lebensende).*

*Die Bestürzung, ihr Lebenlang diesen Beutel zu benötigen, ist etwas, womit jeder Kolostomiepatient fertig werden muß. (Wenn wir denken würden, Bestürzung sei keine normale Reaktion, würden wir uns selbst etwas vormachen.)*

*Die Kotausscheidung erfolgt Tag und Nacht (ohne daß Sie sie kontrollieren können), da es keine Behälter dafür gibt außer dem »Beutel«.*

*Willkürliche Muskeln haben damit nichts zu tun; darum können Sie nichts kontrollieren.*

*Frage: »Wie kann ich ohne diese Kontrolle zurechtkommen?« Antwort: »Tausende können es!«*

*Die Heilung des Loches in der Seite, das der Chirurg geöffnet hat, dauert nach der Operation mehrere Wochen. »Wegwerfbeutel« können Sie jeden Tag austauschen, aber manche halten eineinhalb Tage oder sogar länger, bis man sie wechseln muß.*

*Wer nähen kann, kann die Kleidung eines Mannes oder einer Frau so verändern, daß der Beutel verborgen bleibt.*

*Sie sollten auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten, um einer Verstopfung oder einer zeitlich ungelegenen Stuhlentleerung vorzubeugen oder um übermäßige Geruchs- oder Gasbildung zu verhindern.*

*Ohne Dickdarm sind Wasserverlust und ein zu großer Natriumverlust wahrscheinlich. Rufen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie von Durchfall belästigt werden.*

*Sie werden unter Durst leiden. Flüssigkeiten sind die Methode der Natur, den Verlust des wasserabsorbierenden Dickdarms auszugleichen.*

*Zwei miteinander verbundene Probleme sind Gerüche und Gas. Ein gelegentlicher Geruch ist »normal«.*

## Schwer gestörter Dickdarm

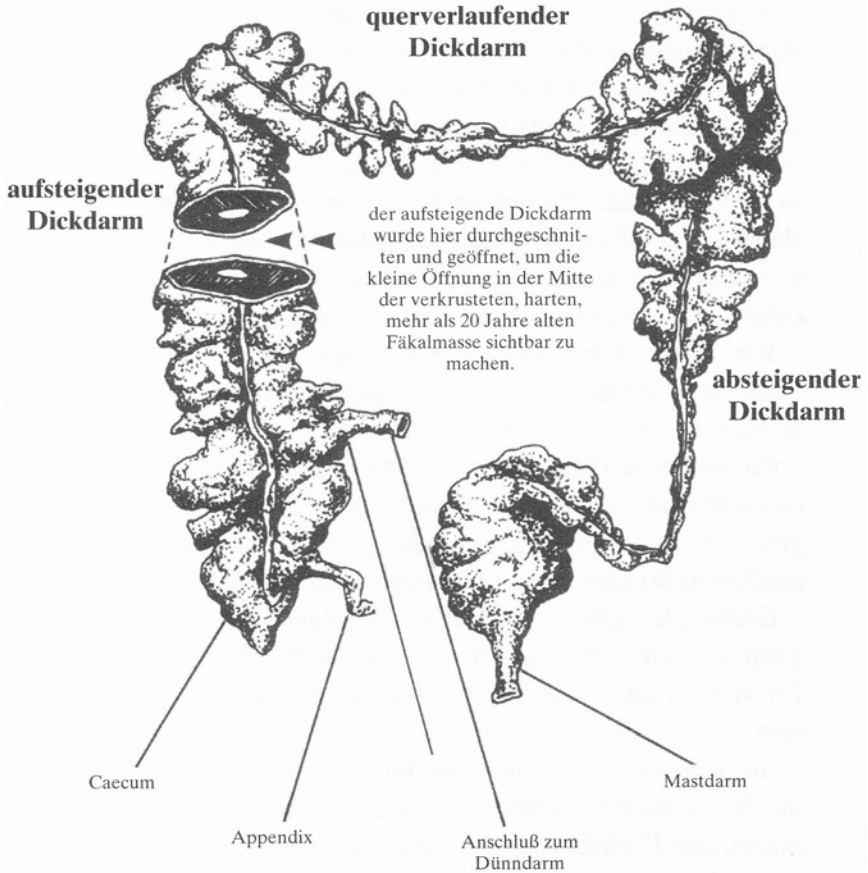
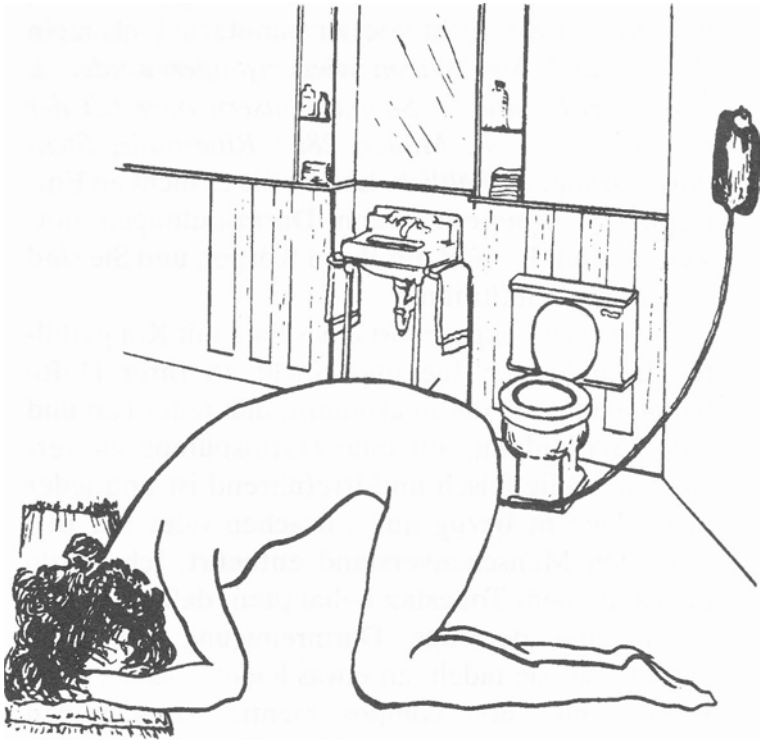


Abb. 27

## Knieposition für eine Darmspülung



**Abb. 28**

Nehmen Sie ein bleistiftdickes Rektalrohr, damit das Wasser direkt in den Dickdarm fließen kann. Durch die Knielage kann das Wasser durch die Schwerkraft in den querverlaufenden und aufsteigenden Dickdarm laufen. So erreicht es ohne große Mühe auch die entferntesten Teile des Dickdarms. Es ist ratsam, den Saft von 1 bis 2 Zitronen in einen Liter Wasser zu geben, statt irgendetwas anderes beizufügen. Seife, Salz oder Natriumbikarbonat sind nicht empfehlenswert. Wasser und Zitronensaft oder nur reines Wasser, weder heiß noch kalt, sondern gerade handwarm, ist am besten.

Das Rektalrohr sollte mit einer darmverträglichen Creme gleitfähig gemacht werden.

Lesen Sie das Vorstehende nochmals durch!

Riskieren Sie keine Kolostomie. Es lohnt sich nicht. Halten Sie Ihre Klistierausrüstung griffbereit, und zögern Sie nicht, sie zu benutzen (vgl. mein Buch *»Auch Sie können wieder jünger werden«*), *Klistier gerate sind in Sanitätshäusern oder bei der Firma Heinr.-Joh. Müller, 2863 Ritterhude, Stendorferstraße 3, erhältlich*. Lassen Sie es nicht an Entfernungen scheitern, wenn Darmspülungen notwendig sind. Es geht um Ihren Körper, und Sie sind verantwortlich für ihn.

Dieses Schreckgespenst eines halb mit Kot gefüllten Beutels, der Tag und Nacht an Ihrer Hüfte hängt, sollte Sie daran erinnern, daß jeder Rat und jede Empfehlung, auf eine Darmspülung zu verzichten, völlig falsch und irreführend ist und jeder Grundlage in bezug auf Tatsachen oder auf den gesunden Menschenverstand entbehrt. Ich werde bis zu meinem Todestag behaupten, daß jeder, der gegen eine derartige Darmreinigung Einwände erhebt oder sie tadelt, an etwas leidet, was die alten Römer mit *»non compos mentis«* umschrieben haben. Offenbar unterscheiden diese Leute nicht zwischen sauber und schmutzig. Wegen dieser mangelnden Einsicht müssen heute Millionen von Menschen ihren Kot ohne jede willkürliche Kontrolle in diesen Beutel entleeren, den sie jeden Tag, solange sie leben, mit der Hand leeren und säubern oder ersetzen müssen.

Seien Sie umsichtig. Seien Sie klug. Vorbeugen ist besser als nicht heilen. Verlassen Sie sich nicht auf mich. Prüfen Sie selbst, indem Sie eine Anzahl von Darmspülungen machen lassen. Das Leben, das Sie retten, könnte Ihr eigenes sein.

## Über den Autor

Eine gute Gesundheit ist nicht vom Alter abhängig. Während seiner über siebenjährigen Tätigkeit auf den Gebieten der Gesundheit und Ernährung hat *Dr. Norman W. Walker* bewiesen, daß gutes Wohlbefinden und ein langes Leben Hand in Hand gehen können.

Erst heute entdecken auch einige fortschrittliche Mediziner und Ernährungsfachleute die Wahrheiten, die *Dr. Walker* bereits während seines Lebens gekannt und angelegt hat. *Dr. Walker* selbst war der lebende Beweis dafür, daß man durch richtige Ernährung, seelische Ausgeglichenheit und Hygiene ein längeres, gesünderes Leben erreichen kann. *Dr. Walkers* Ernährungs- und Gesundheitsprogramme sind einfach und leicht durchführbar. Sie basieren nicht auf »Wunderdiäten« oder »revolutionären« Erfindungen!

Schon um die Jahrhundertwende begann sich *Dr. Walker* in London sich für eine gesündere Lebensführung zu interessieren. Als junger Mann hatte er sich überlastet und wurde ernstlich krank. Da alle ärztlichen »Künste« nichts halfen, ging *Dr. Walker* neue Wege und wurde wieder gesund. Seit dieser Zeit verbrachte er seine Zeit damit, die Ursachen für Krankheit und Gesundheit der Menschen zu erforschen und sie zu einem längeren Leben zu führen.

1910 gründete *Dr. Walker* in New York das Norwalk-Laboratorium für Ernährung und Forschung



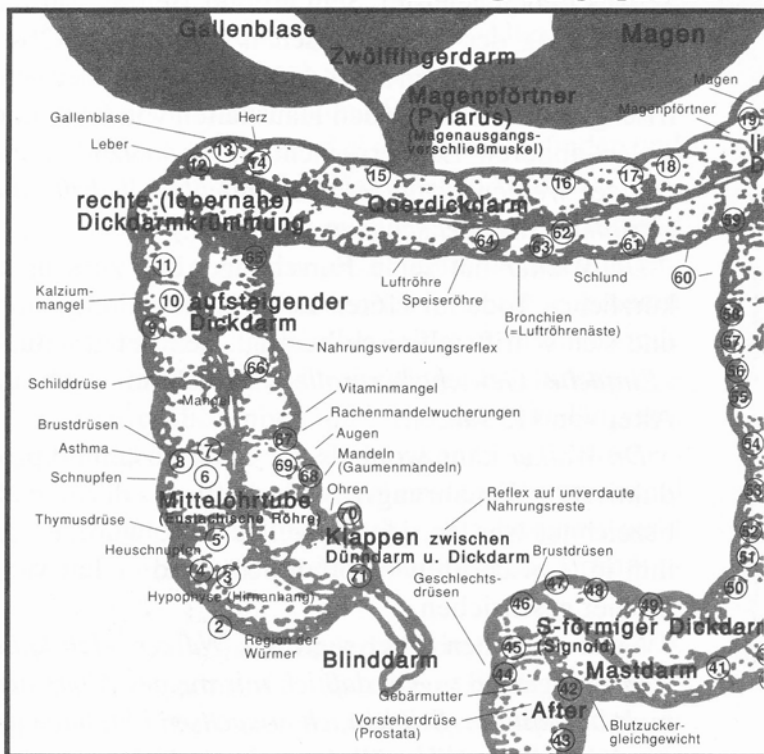
und hat seitdem wichtige Beiträge für ein längeres, aktives Leben geleistet. Sein größter Beitrag war die Entdeckung des therapeutischen Wertes von Obst- und Gemüsesäften im Jahre 1930. Seit dieser Zeit sind frischgepreßte Säfte in den Haushalten von USA und vielen anderen Ländern nicht mehr wegzudenken. *(Leider werden heute fast ausschließlich Fabriksäfte getrunken, die eher schaden als nutzen.)*

*Dr. Walker* hat seine Forschungen bis zu seinem kürzlichen Tode im 116ten Lebensjahr weitergeführt und sich schriftstellerisch betätigt. Sein letztes Buch »*Einfache Gewichtskontrolle*« schrieb er noch im Alter von 113 Jahren.

*Dr. Walker* kann wohl als der erfahrenste und produktivste Ernährungswissenschaftler der Welt bezeichnet werden. Unzählige Beiträge wurden von ihm in Zeitschriften veröffentlicht, und er hat viele Bücher geschrieben.

Noch im hohen Alter sagte *Dr. Walker*: »*Ich kann wahrheitsgemäß sagen, daß ich mir meines Alters niemals bewußt bin. Seitdem ich erwachsen bin, habe ich nie das Gefühl gehabt, älter zu sein, und ich kann ohne Vorbehalt sagen, daß ich mich heute lebendiger fühle als im Alter von 30 Jahren. Ich denke nicht an Geburtstage, und ich feiere sie auch nicht. Noch heute kann ich voller ehrlicher Überzeugung sagen, daß ich mich einer strahlenden Gesundheit erfreue. Es stört mich überhaupt nicht, Leuten mein Alter zu sagen. Ich bin alterslos!*«

# Dickdarmt

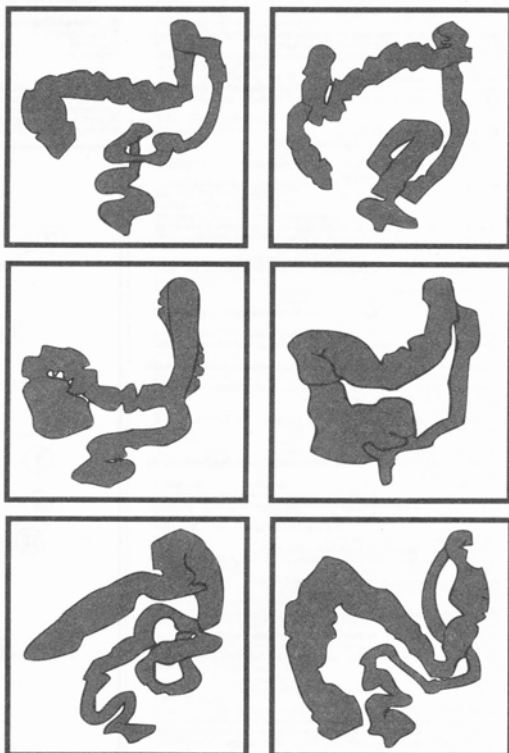


Anmerkung: biochemische Zellsalze, die in das anatomische Zellgleichgewicht einbezogen sind, werden hier in Beziehung zu den angezeigten (Darm-) Bezirken gezeigt.

1. Kaliumphosphat	14. Kaliumphosphat	32. Kaliumsulfat	50. Kaliumphosphat	68
2. Kaliumchlorid	15. Magnesiumphosphat	33. Natriumphosphat	51. Kaliumsulfat	69
3. Natriumphosphat	16. Natriumsulfat	34. Kalziumsulfat	52. Kalziumsulfat	70
4. Kaliumsulfat	17. Natriumphosphat	35. Natriumsulfat	53. Natriumchlorid (Kochsalz)	71
5. Kaliumsulfat	18. Natriumchlorid (Kochsalz)	36. Magnesiumphosphat	54. Kalziumphosphat	
6. Kalziumfluorid	19. Magnesiumphosphat	37. Kaliumchlorid	55. Kaliumsulfat	
7. Kaliumchlorid	20. Kalziumphosphat	38. Natriumphosphat	56. Natriumchlorid (Kochsalz)	
8. Siliziumdioxid	21. Kaliumsulfat	39. Kalziumfluorid	57. Magnesiumphosphat	
9. Siliziumdioxid	22. Kaliumphosphat	40. Kaliumchlorid	58. Natriumchlorid (Kochsalz)	
10. Magnesiumphosphat	23. Natriumchlorid (Kochsalz)	41. Natriumsulfat	59. Siliziumdioxid	
11. Kalziumsulfat	24. Kaliumchlorid	42. Kalziumfluorid	60. Kalziumphosphat	
12. Kaliumsulfat	25. Siliziumdioxid	43. Eisenphosphat	61. Kalziumfluorid	
13. phosphorsaures Magnesium	26. Kaliumchlorid	44. Kaliumphosphat	62. Kalziumphosphat	
	27. Natriumsulfat	45. Natriumphosphat	63. Kaliumchlorid	
	28. Kaliumphosphat	46. Kalziumfluorid	64. Kaliumchlorid	
	29. Natriumsulfat	47. Kalziumphosphat	65. Eisenphosphat	
	30. Natriumphosphat	48. Natriumsulfat	66. Kaliumchlorid	
	31. Kalziumfluorid	49. Kalziumfluorid	67. Kalziumfluorid	

# herapie

nach  
Dr. N. W. Walker



- Kalziumphosphat
- Magnesiumphosphat
- Kaliumsulfat
- Kaliumphosphat

Die Dickdarmbehandlung wurde als ein wichtiger Schritt zur Erhaltung oder Wiedergewinnung der Gesundheit erkannt. Diese Karte zeigt, wie wesentlich Gesundheit und Krankheit vom Dickdarm abhängig sind. Es ist leicht zu sehen, wie eine falsche Kost den Dickdarm angreift und von dort rückwirkend in anderen Körperteilen Schmerzen und Störungen verursacht.

Die sechs Abbildungen oben von zusammengefallenen, verdrehten, gewundenen, krank aussehenden Dickdärmen sind genaue Nachzeichnungen von Röntgenbildern der Dickdärme von Menschen, die dem Anschein nach gesund waren, deren Vorstellungen über ihre körperliche Verfassung erschüttert wurde, als sie die Röntgenbilder sahen. Dieses Schaubild hat Dr. N. W. Walker angefertigt für Ärzte, Schwestern und Therapeuten sowie zur Aufklärung für Laien (z. B. bei Darmsanierungen, Einläufen etc.).

**Zivilisiertes** Leben bedeutet künstliches Leben. **Zivilisierte** Menschen, die **zivilisiert** leben und **Zivilisationskost** essen, können keinen wirklich gesunden Dickdarm haben. **Gesundheit und Krankheit** haben ihre Wurzeln beide im Dickdarm.

Waldthausen -Verlag, 2863 Ritterhude, Stendorfer Straße 3

# Endokrine

## 1. Schilddrüse (glandula thyroidea)

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	- Kalzium	Leber	} Wasserstoff
Hoden	- Stickstoff	Lymphknoten	
Hypophyse	- Phosphor	Hoden	
Hypophysenvorderlappen	- Wasserstoff		

steuert: Jodstoffwechsel, Fettstoffwechsel, Oxidation (Anlagerung von Sauerstoff), Reaktionsgeschwindigkeit, allgemeiner Stoffwechsel und Wachstum

Funktionsstörung: Hyperthyreoidismus (Schilddrüsenüberfunktion) - Mydriasis, Kretinismus - (Schilddrüsenunterfunktion)

Anregung durch: Hoden, Eierstöcke

Hemmung: wird gehemmt durch und hemmt: Brustdrüse, Nebenschilddrüse  
Säfte: 1/4 Teelöffel organisches Jod in Rezepten Nr. 2, 61. Auch in den Rezepten Nr. 1, 30, 59

## 2. Nebenschilddrüsen (glandulae parathyroideae)

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	- Kalzium	Vorsteherdrüse	- Kohlenstoff
Hypophysenvorderlappen	- Phosphor	Schilddrüse	- Kalzium
Hoden	- Stickstoff		

steuert: aufbauenden Stoffwechsel des Kohlenstoffes

Funktionsstörung: Fettsäureanbau an Bauch und Hüften

Kann die Symptome von To nachahmen

Hemmung: wird gehemmt durch und hemmt: Schilddrüse

Elemente in der Nahrung: Kalium, Magnesium, Jod, Chlor, Natrium

Säfte: Rezept Nr. 61. Auch grüner Papayaft

## 3. Brustdrüsen

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	- Kalzium	Nebenschilddrüsen	- Wasserstoff
Hypophysenvorderlappen	- Wasserstoff	Hypophyse	- Phosphor
Eierstöcke	- Wasserstoff	Gelbkörper	- Kohlenstoff

steuert: Kohlenstoffwechsel, Gelbkörper und Schilddrüse, Nebenschilddrüsen und Nebennieren, Menstruation

Funktionsstörung: überstarke Menstruation, stört die Geschlechtsdrüsen

Anregung: regt an: Gebärmutter, Nebenschilddrüsen

Hemmung: hemmt: Gelbkörper, Schilddrüse

Elemente in der Nahrung: Kalzium, Fluor, Eisen, Silizium

Säfte: reifer Papayaft, Auch Rezepte Nr. 2, 61, 59

## 4. Gelbkörper (Menstruations- und Schwangerschaftsdrüse)

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	- Kalzium	Brustdrüse	- Kohlenstoff
	- Sauerstoff		
Hypophysenvorderlappen	- Phosphor		
	- Wasserstoff		

steuert: Menstruation und Schwangerschaft

Anregung durch: Zirbeldrüse und Hypophysenvorderlappen

Funktionsstörung: Fehlgeburt, Menstruationsstörungen

Hemmung: wird gehemmt durch: Brustdrüse

Elemente in der Nahrung: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff

Säfte: grüner und reifer Papayaft, Auch Rezepte Nr. 2, 61, 1, 30

## 5. Hypophyse (Hirnanhang) (glandula pituitaria) Vorderlappen

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	- Kalzium	Brustdrüsen	} Wasserstoff
Hoden	- Stickstoff	Hoden	
Vorsteherdrüse	- Kohlenstoff	Bauchspeicheldrüse	
Schilddrüse	- Jod	Nebenschilddrüsen	
Nebennieren		Zirbeldrüse	} Wasserstoff
Leber	- Wasserstoff	Vorsteherdrüse	

steuert: Phosphorstoffwechsel, kontrolliert Wachstum und Intellekt

Funktionsstörung: verursacht gestörte Abnormalitäten bis hin zum Schwachsinn

Anregung: regt an: Gehirn, Hoden, Eierstöcke; wird angeregt durch: Hoden, Eierstöcke

Hemmung: hemmt und wird gehemmt durch: Hypophysenhinterlappen

## 6. Hypophysen (Hirnanhang)/hinterlappen

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	} Wasserstoff	Zirbeldrüse	} Wasserstoff
Leber		Vorsteherdrüse	
Brustdrüse		Schilddrüse	
Hoden		Thymus	
Bauchspeicheldrüse			

steuert: Körpertemperatur, Fettstoffwechsel, Oxidation (Sauerstoffanlagerung)

Funktionsstörung: hochgradige Nervosität

Elemente in der Nahrung: für Hypophysenvorder- und hinterlappen: Mangan, Phosphor, Schwefel, Jod

Säfte: Rezept Nr. 61, 1, 40, 84, Auch: 37, 30

## 7. Bauchspeicheldrüse

Gruppenzugehörigkeit:			
Leber	- Eisen	Hoden	- Stickstoff
Lymphknoten	- Schwefel	Hypophyse	- Phosphor

steuert: Stoffwechsel des Kohlenstoffes

Funktionsstörung: Diabetes (Zuckerkrankheit)

Anregung: durch die Leber

Hemmung: wird gehemmt durch Hypophysenhinterlappen;

hemmt: Hypophyse

Elemente in der Nahrung: Chlor, Magnesium, Kalium, Natrium

Säfte: Rezept Nr. 61, 2, 84, 57, 30, 50, 40

## 8. Vorsteherdrüse (Prostata)

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	- Kalzium	Nebenschilddrüsen	- Wasserstoff
Hoden	- Stickstoff	Hypophyse	- Phosphor und Wasserstoff

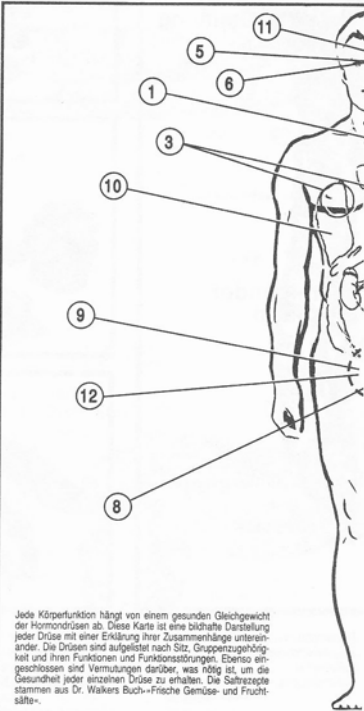
steuert: Samenflüssigkeit und das Bilden von Samenzellen

Anregung: Geschlechtsantriebe

Funktionsstörung: Impotenz

Elemente in der Nahrung: Kalzium, Fluor, Eisen, Silizium

Säfte: Rezept Nr. 61, 30, 2, 48, 53, 62, 66



Jede Körperfunktion hängt von einem gewissen Gleichgewicht der Hormondrüsen ab. Diese Karte ist eine bildhafte Darstellung jeder Drüse mit einer Erklärung ihrer Zusammenhänge untereinander. Die Drüsen sind aufgelistet nach Sitz, Gruppenzugehörigkeit und ihren Funktionen und Funktionsstörungen. Ebenso eingeschlossen sind Vermutungen darüber, was nötig ist, um die Gesundheit jeder einzelnen Drüse zu erhalten. Die Säfteempfehlungen stammen aus Dr. Walkers Buch «Frische Gemüse- und Fruchtsäfte».

## 17. Nebennieren

Gruppenzugehörigkeit:			
Nebennieren	- Kalzium		
	- Stickstoff		
Hoden	- Phosphor		
Hypophyse	- Schwefel		
Milz	- Jod		
Schilddrüse			
Hypophysenvorderlappen			
Leber			- Wasserstoff

steuert: Nebennierenrinde: aufbauenden Kalziumstoffwechsel, Einbau von Phosphor und Schwefel; Chlor und Natrium im Blutplasma; Geschlechtsfunktionen, Menstruation; Vitamin-C-Ausscheidung

Nebennierenmark: Erweiterung der Pupille der Augen, Zusammenziehung der Gebärmutter; Gefühle und Erregung; hemmt die Darmbewegung

Beide Nebennierenanteile steuern die Funktion von Nebenschilddrüse und Schilddrüse

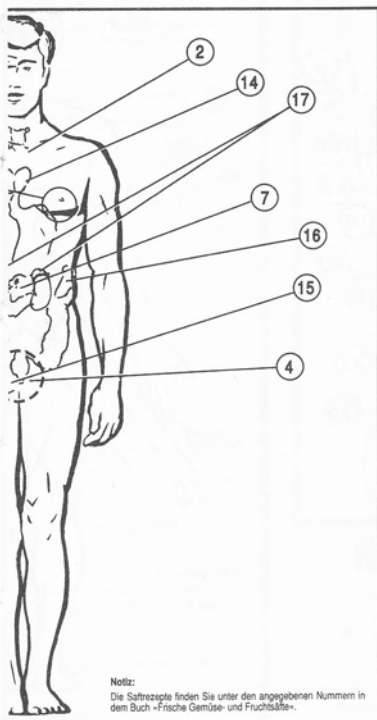
Funktionsstörung: Krämpfe, Darmstörungen (-Reizdarm-), niedriger Blutdruck, Tumoren

# Drüsen nach Dr. N. W. Walker

## 9. Eierstöcke

Gruppenzugehörigkeit	– Kohlenstoff	Schilddrüse	– Jod
Gelbkörper	– Kohlenstoff	alle Drüsen	– Wasserstoff
Brustdrüse	– Kohlenstoff		
Hypophyse	– Phosphor		

steuert: menstruelle Funktionen, Eizellenbildung, Milchekretion  
 Funktionsstörung: Zysten und Tumoren (Geschwülste)  
 Anregung: regt an: Nebennieren, Zirbeldrüse, Hypophyse, Thymus, Schilddrüse  
 Elemente in der Nahrung: Kalzium, Fluor, Eisen, Silizium  
 Säfte: Karottensaft, Papayasaft auch Rezepte Nr. 2, 29, 30, 48, 61



Notiz:  
 Die Salzrezepte finden Sie unter den angegebenen Nummern in dem Buch „Frische Gemüse- und Fruchtsäfte“.

## Drüsen

Lympe	} Wasserstoff
Brustdrüse	
Nebenschilddrüse	
Zirbeldrüse	
Schilddrüse	

Anregung: durch Hypophysenvorderlappen und Hoden;  
 regt an: Muskeln, Nervensystem, Zell Aufbau und -regeneration  
 Hemmung: hemmt Gelbkörper; wird gehemmt durch sexuellen Exzess  
 Elemente in der Nahrung: Nebennierenrinde: Kalzium, Fluor, Eisen, Silizium.  
 Nebennierenmark: Phosphor, Schwefel, Jod, Mangan  
 Säfte: von der grünen und von der reifen Papaya. Auch Rezepte Nr. 1, 29, 53, 59

## 10. Leber

Gruppenzugehörigkeit	– Kalzium	Hypophyse	– Phosphor
Nebennieren	– Stickstoff	Milz	– Wasserstoff
Hoden	– Wasserstoff	Schilddrüse	– Jod
Bauchspeicheldrüse			

steuert: Oxidation (Anlagerung von Sauerstoff) Oxigenation, Giftausscheidung  
 Funktionsstörung: Adhose (Übersäuerung), Blutzuckererhöhung, Intoxikation der peripheren Nervenzellen

Anregung: regt an: Lymphdrüsen, Bauchspeicheldrüse, Milz;  
 wird angeregt durch: Nebennieren, Hoden  
 Elemente in der Nahrung: Natrium, Chlor, Kalium, Magnesium,  
 Säfte: Karottensaft, reifer und grüner Papayasaft. Auch Rezepte Nr. 30, 29, 61, 40, 46

## 11. Zirbeldrüse

Gruppenzugehörigkeit	– Kalzium	Thymus	– Kalzium
Nebennieren	– Stickstoff	Thymus	– Phosphor
Hoden	– Phosphor		
Hypophyse			

steuert: Entwicklung der Geschlechtshormone, Entwicklung der Geschlechtsorgane, intellektuelle und geistige Entwicklung

Funktionsstörung: Zwerg- oder Riesenwuchs  
 Anregung: regt an: Geschlechtsorgane; wird angeregt durch: Hoden, Eierstöcke  
 Elemente in der Nahrung: Jod, Mangan, Phosphor, Schwefel  
 Säfte: Karottensaft, reifer Papayasaft auch Rezepte Nr. 30, 29, 61

## 12. Follikel (Eibläschen) (der eizelltragende Teil der Eierstöcke)

Gruppenzugehörigkeit:	– Stickstoff	Hypophyse	– Phosphor
Eierstöcke	– Kalzium	Schilddrüse	– Jod, Kalzium
Nebennieren	– Kohlenstoff		
Brustdrüse			

steuert: Weiblichkeit, Haarwuchs, Optimismus  
 Anregung: regt an: Nebennieren, Hypophysenvorderlappen, Gelbkörper, Brustdrüsen, Nervensystem, Leber

Funktionsstörung: Pessimismus, geistige Unausgeglichenheit  
 Elemente in der Nahrung: Kalzium, Fluor, Eisen, Silizium  
 Säfte: Karottensaft, Papayasaft auch Rezepte Nr. 2, 61, 30, 62, 43, 66

## 13. Lymphdrüsen

Gruppenzugehörigkeit:	– Kalzium	Milz	– Wasserstoff
Nebennieren	– Wasserstoff	Schilddrüse	– Jod
Bauchspeicheldrüse	– Schwefel		
Milz			

steuert: Stoffwechsel des Schwefels  
 Funktionsstörung: Eiterbildung; Toxämie (Giftbelastung)  
 Anregung: durch die Leber, wird angeregt und regt an die Milz  
 Elemente in der Nahrung: Kalzium, Fluor, Eisen, Silizium  
 Säfte: reifer Papayasaft auch Rezepte Nr. 61, 27

## 14. Thymus (Bries)

Gruppenzugehörigkeit:	– Phosphor	Hypophyse	– Phosphor
Zirbeldrüse			

steuert: Wachstum und Geschlechtsstoffwechsel, Große  
 Funktionsstörung: Abbauschleimungen und kriminelle Neigungen  
 Hemmung: durch die Schilddrüse nach Schilddrüsenaktivierung,  
 durch die Geschlechtsdrüsen bei Aktivität von Eierstöcken und Hoden  
 beherrscht: das lymphatische System  
 Elemente in der Nahrung: Kalzium, Fluor, Eisen, Silizium  
 Säfte: Rezepte Nr. 1, 47, 48, 61

## 15. Hoden

Gruppenzugehörigkeit:	– Kalzium	Bauchspeicheldrüse	} Wasserstoff
Nebennieren	– Phosphor	Nebenschilddrüse	
Hypophyse	– Kohlenstoff	Zirbeldrüse	
Vorstehdrüse	– Jod	Hypophyse	
Schilddrüse	– Wasserstoff	Vorstehdrüse	
Nebennieren	– Wasserstoff	Schilddrüse	
Leber	– Schwefel		

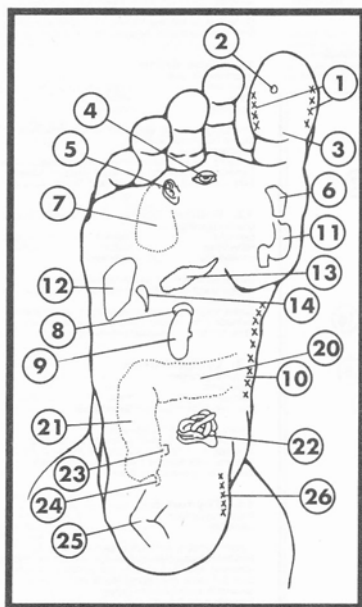
steuert: Stoffwechsel des Stickstoffes  
 Anregung: regt jede andere Drüse an  
 Funktionsstörung: Impotenz, Feigheit, Nervosität, Reizbarkeit, Gewebeverfettung  
 Elemente in der Nahrung: Stickstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff  
 Säfte: Rezepte Nr. 1, 61, 37, 66, 29, 30

## 16. Milz

Gruppenzugehörigkeit:	– Kalzium	Nebennieren	– Wasserstoff
Nebennieren	– Eisen	Lympe	– Wasserstoff
Leber	– Schwefel		
Lympe			

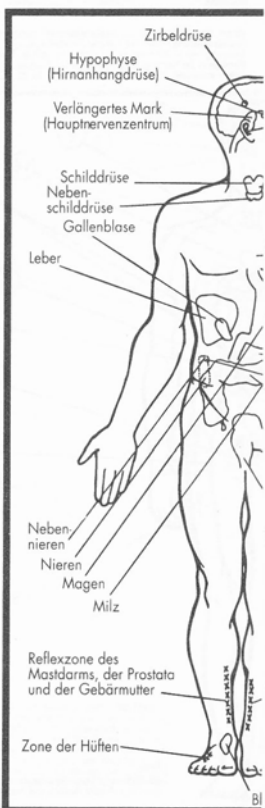
steuert: Stoffwechsel des Schwefels, filtert Abfälle aus dem Blut, revitalisiert (Wiederbelebung) von Zellen und Gewebe  
 Funktionsstörung: hoher Blutdruck, Vorerkrankung  
 Anregung: wird angeregt durch die Leber; regt an und wird angeregt durch Lymphdrüsen  
 Elemente in der Nahrung: Chlor, Magnesium, Kalium, Natrium  
 Säfte: Karottensaft, Papayasaft auch Rezepte Nr. 61, 2, 29, 46

# Fußreflexzone



## rechter Fuß

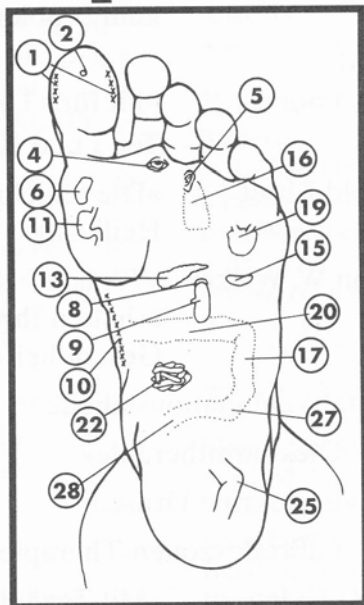
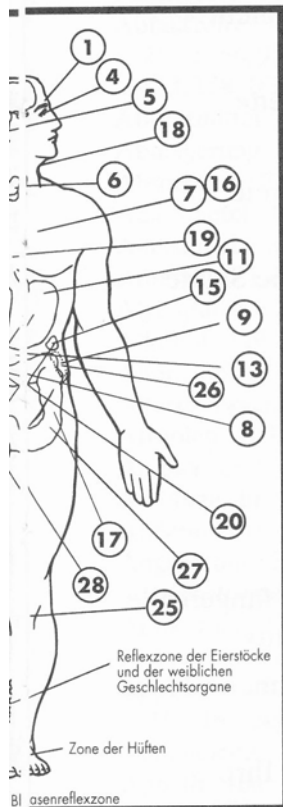
- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 Stirnhöhlen            | 8 Nebennieren         |
| 2 Hypophyse (Hirnanhang) | 9 Nieren              |
| 3 Hals                   | 10 Wirbelsäule        |
| 4 Augen                  | 11 Magen              |
| 5 Ohren                  | 12 Leber              |
| 6 Schilddrüse            | 13 Bauchspeicheldrüse |
| 7 rechte Lunge           | 14 Gallenblase        |



**Eine Minute Fingerdruck auf die angezeigte I  
den entsprechenden Teil d  
(Der Druck sollte 1000**

Hinweis: Die Fußsohlen können einen wirksamen Weg bieten, um Spannungen, Ängste, und Unbehagen des täglich  
Dr. Walkers Fußreflexzonen-Übersicht zeigt die Druckpunkte der Füße, die zu 26 wichtigen Bereichen des Körpers

# en-Therapie nach Dr. N. W. Walker



## linker Fuß

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 15 Milz                   | 22 Dünndarm                     |
| 16 linke Lunge            | 23 Ileoözalklappe*              |
| 17 absteigender Dickdarm  | 24 Wurmfortsatz des Blindarms** |
| 18 Rachen, Schlund        | 25 Kniegelenke                  |
| 19 Herz                   | 26 Lendenregion                 |
| 20 querliegender Dickdarm | 27 Sigmoid                      |
| 21 aufsteigender Dickdarm | 28 Mastdarm                     |
- \* "Kniegelenke", reines Bein- und Rücken.  
\*\* im Volksmund "Blindarm".

**Die Fußzone hilft, das entsprechende Organ oder  
des Körpers zu entspannen.**

**(bis 5000 g betragen)**

ich en Lebens zu mildern (zu entspannen, zu lösen)- nur eine Minute Fingerdruck auf den richtigen Punkt ist erforderlich.  
rs Beziehungen haben. Jeder Teil des Körpers und seine entsprechende Stelle auf der Fußsohle ist deutlich dargestellt.

## Literaturhinweise

Dr. med. Fritz Becker »100 Jahre alt werden - kein Problem mehr!«

Harvey und  
Marilyn Diamond »Fit für's Leben«  
Teil I und II

Prof. Arnold Ehret »Die schleimfreie  
Heilkost«

Dr. Norman W. Walker »Täglich frische Salate  
erhalten Ihre  
Gesundheit«

Lebensmittelkombinationstabelle

Schaubild »Dickdarmtherapie«

Schaubild »Endokrine Drüsen«

Schaubild »Fußreflexzonen-Therapie«

Dr. John H. Tilden »Mit Toxämie fangen alle  
Krankheiten an«

Dr. Norman W. Walker »Auch Sie können wieder  
jünger werden«

Dr. Norman W. Walker »Wasser kann Ihre  
Gesundheit zerstören.«

Dr. Norman W. Walker »Frische Frucht-  
und Gemüsesäfte«



# Stichwortverzeichnis

- Aasfresser 91  
Abfallstoffe 17,18,22, 24,  
25, 55, 56, 91,120,126,128,  
153,158,169-190  
Abführmittel 40,41,176  
Abmagerung 164  
Absorption 77,139,146,149  
Adamsapfel 102  
Addisonsche Krankheit 164  
Adrenalin 163,164  
Algenpulver 114  
Alkohol 149,189  
Altern 22,62  
Altersschwäche 110  
Alveolen 109,110  
Aminosäuren 196  
Amöbenruhr 92  
Anämie 164  
Ängstström 51  
(Angströmeinheiten)  
Antikörper 118,153  
Antitoxine 118  
Appendix 20,61,82,84,  
155-161,204  
Appendizitis 158  
Appetit 166  
Arthritis 98  
Ascorbinsäure 77,196,197,198  
Asthma 74,75,76  
Atmung 108-110  
Augen 63-69  
Augenbeschwerden 68  
Augenkugeln 94  
Augenlicht 63  
Ausscheidung 17-40,139  
Baby-Fertigkost 75  
Bakterien 22, 23, 28, 79, 83, 89,  
91,105,118,194  
Bandwürmer 57  
Bauchspeicheldrüse 39, 59,  
150-152  
*Becker, Dr. med. Fritz* 62  
Benzin 108  
Bier 189,190  
Bindegewebe 194 ff.  
Blase 176,188  
Blinddarm 26, 28, 55, 57, 58,  
60, 62, 77, 80, 84, 118,  
155-158  
Blinddarmbeschwerden 84  
Blinddarmdurchbruch 18  
Blinddarmstörung 59, 82  
Blinddarmtasche 57, 83,137,  
180  
Blindheit 189  
Blut 125,128,129, 143, 146  
Blutdruck 163,164  
Blutkörperchen 147  
Blutzuckerspiegel 151,163  
Brightsche Krankheit 191  
Brille 67  
Bronchialbeschwerden 110  
Bronchien 101-110  
Bronchiolen 109

- Bronchitis 76  
 Brustbein 107  
 Brüste 178  
 Brustfell 107,108  
 Brustfellbeschwerden 108  
 Brustknoten 120  
 Brustkorb 101  
  
*Calderoli, Dr.* 82, 86-89  
 Chiasma 65  
 Chiropraktiker 98  
 Cholesterin 149  
 Cholsäure 149  
 Chymus 143, 149  
 Cochlea 73  
  
 Dampfdestillation 68  
 Darmbesen 21  
 Darmentleerung 131,132,199  
 Darmbeschwerden 93  
 Darmflora 29  
 Darmmilieu 22  
 Darmspülung 29 ff.  
 Darmtasche 63,180  
 Degeneration 106  
 Dextrin 144  
 Diabetes 151,191  
*Diamond, Harvey u. Marilyn* 13  
 Dickdarm 21 ff.  
 Dickdarmtaschen 57, 69, 70  
 Dickdarmtherapie 26 ff.  
 Dickdarmverformungen 56  
 Dickdarmverschluß 30  
 Diphtherie 104  
 Drüsenstörungen 55  
  
 Dünndarm 21,28,29,77,105,  
 136,141,143,150,151,159,175  
 Durchfall 39,59,197  
  
*Ehret, Prof. Arnold* 76  
 Eierstock 167,179  
 Einlaufe 26, 29, 32-35, 72, 75,  
 90, 92,154-159  
 Einlaufutensilien 92  
 Eiweiß 23,138,140,141,143  
 Eiweißspaltung 149  
 Eiweißstoffwechsel 187  
 Eizelle 167  
 Elektrolytgleichgewicht 161  
 Empfindungen, sexuelle 122  
 Energie 48, 50, 53, 97, 98, 121  
 Energiespannung 53  
 Enzyme 138  
 Epiglottis 134  
 Epinephrin 161, 163  
 Epithalamus 48  
 Erbrechen 189  
 Erkältung 75-79  
 Ernährung 17, 78, 83, 133.159,  
 161  
 Erregbarkeit, sexuelle 117,123  
 Erschöpfung 98,174  
 Eßgewohnheiten 139. 167  
 Eustach'sche Röhre 73  
  
 Farben 51  
 Faserstoffe 21  
 Fastenkur 37. 198  
 Fäulnis 17,18,22,53,56,100,  
 102, 110,128, 129. 149,151,  
 162.194

Fett 138  
 Fettverdauung 148  
 Fleisch 167  
 Fleischkonsum 167,191  
 Flimmerhärchen 106  
 Fortpflanzungsdrüsen 117  
 Fortpflanzungsfähigkeit 117  
 Fortpflanzungsorgane 59, 83,  
 117,118,165,166,178  
 Früchte 144,145,151,164,195,  
 196  
 Fruchtsäfte 151,160,164  
 Fußreflexzonentherapie 34,126  
  
 Galle 146-150  
 Gallenblase 146-150  
 Gallensäure 149  
 Gallensteine 149  
 Gärung 17,18,22,53,56,100,  
 102,110,128,129,151,162,194  
 Gebärmutter 172-178,181,195  
 Gebärmuttervorfall 175,195  
 Geburtsvorgang 131  
 Gefäßerweiterung 195  
 Gehörknöchelchen 73  
 Gelbsucht 191  
 Gemüse 145,151,164,196,197  
 Gemüsesäfte 13,16, 68,122,  
 151,160,164  
 Geschlechtsdrüsen 87  
 Geschlechtsorgane 166,167  
 Geschlechtstrieb 167  
 Geschmacksknospen 79  
 Geschwür 70,135,195  
 Gesichtssinn 66  
  
 Gewichtsverlust 117  
 Gewürze 166  
 Glottis 102, 134  
 Glukose 143  
 Glykogen 143,144  
 Glycerin 149  
  
 Haar 94  
 Halsbeschwerden 78, 93  
 Halsschmerzen 91,92  
 Hämoglobin 51,147  
 Hämorrhagie 146  
 Harnblase 170-181,191  
 Harnröhre 170,176  
 Harnsäure 34,187,191  
 Harnstoff 187  
 Harnvergiftung 190  
 Heimdestilliergerät 68  
 Herz 101,124-129  
 Herzanfall 68,126  
 Herztätigkeit 127,132  
 Heuschnupfen 75, 77, 78, 80  
 Hirnanhangsdrüse 52, 56 ff., 72,  
 115,162,179,180  
 Hirnhaut 94  
 Hoden 167-170  
 Hörfähigkeit 74  
 Hormone 59, 161-163  
 Hunger 166  
 Hypothalamus 45-56, 65, 72,  
 97,115,125, 128  
  
 Immunität 118  
 Infektion 190  
 Innenohr 73

Insulin 151  
 Isthmus 111  
  
 Jod 112-115  
 Jodbedarf 114  
 Jodmangel 114  
  
 Kalium 129  
 Kaliumjodid 114  
 Kalk 67  
 Kalzium 129  
 Kardiasphinkter 134, 135  
 Karottensaft 145  
 Käse 77  
 Kastration 117  
 Katarrh 104  
 Kehildeckelknorpel 102  
 Kehlkopf 101-107,133  
 Kehlkopfmuskeln 102  
 Kerosin 109  
 Kinder 90,122,123, 174  
 Kinderkrankheiten 83  
 Klärgrube 22,23  
 Kleister 29.32  
 Klistierbeutel 155,158  
 Knochenschwäche 196  
 Knoten 120,121,122  
 Kohlendioxid 109,131,187  
 Kohlenhydrat 138,144  
 Kohlenmonoxid 109  
 Kohlenmonoxidvergiftung 109  
 Kohlenwasserstoff 109  
 Kolostomie 41,42, 200 ff.  
 Kolostomiebeutel 42  
 Koma 189  
  
 Konstipation 25  
 Kopfschmerzen 189  
 Körperpflege 17,110  
 Kortison 162  
 Kot 28,29,30,55,77,169,  
 172  
 Kotausscheidung 203  
 Krampfadern 68  
 Krämpfe 60, 189  
 Krebs 98,121.170,171,175,  
 178  
 Krebsoperation 122  
 Kriminelle 106  
 Kropfbildung 114  
 Kröpfe 113  
 Krummdarm 175,176,178  
 Krummdarmklappe 63, 69, 77  
 Kuhmilch 75, 76, 79, 122  
  
 Labkraut 149  
 Labkrauttee 150,189  
 Lackmuspapier 192  
 Langerhanssche Inseln 150  
*Langer, Manfred G.* 14  
*Lebenskunde e. V.* 32, 68  
 Lebensmittelkombination 139  
 Leber 59,108,137,142-147  
 Leberstörung 145  
 Lecithin 149  
 Lernschwäche 90  
 Leukorrhö 87  
 Liederlichkeit 106  
 Lithocholsäure 149  
 Luftröhre 101-110, 133, 134  
 Luftröhrendrüsen 107

Lungen 103,106-109,131,187  
 Lungenbeschwerden 35  
 Lungenfell 107  
 Lungenflügel 107  
 Lungenwurzel 107.108  
 Lustlosigkeit 88  
 Lymphdrüsen 53. 55,120  
 Lymphflüssigkeit 120, 128  
  
 Magen 104,105,133-141  
 Magen-Darmstörungen 164  
 Magenboden 137  
 Magendrüsen 140  
 Magenpförtner 185  
 Magensäfte 137,140  
 Magenverstimmung 135  
 Make up 66  
 Mandelbeschwerden 82  
 Mandelentzündungen 90  
 Mandeln 79-90,98,113-117,  
 174, 179  
 Mandeloperation 84, 86, 90, 98  
 Männlichkeit 88  
 Mastdarm 26, 28, 33, 35. 55,  
 132,169-192  
 Medikamente 60  
 Menopause 178  
 Menstruation 39, 87,111,178,  
 180, 181  
 Metathalamus 48  
 Milch 76,77  
 Milchdrüsen 117-122.178  
 Milz 153,154  
 Mikroben 79,83  
 Mineralien, anorganische 67, 68  
 Mineralien, organische 129  
 Mittelohr 73  
 Morgengrube 130  
 Müdigkeit 57,174  
 Mutterschaft 89  
  
 Nährboden 79  
 Nasenkatarrh 74  
 Natrium 129  
 Nebennieren 59, 122. 135,  
 161-165,179, 185  
 Nebenschilddrüse 179  
 Nebenwirkungen 162  
 Nervosität 60  
 Nieren 161,185-190  
 Nierenerkrankungen 190  
 Nierensteine 149, 189  
 Nüsse 145,151,164  
  
 Obst 197  
 Obstsaft 13,16,68  
 Ohr 52,69-74  
 Ohrenbeschwerden 69. 71  
 Ohrenreizung 71  
 Ohrspeicheldrüse 105  
 Orangensaft 75  
 Ovarien 87  
  
 Pepsin 140  
 Peristaltik 24, 26, 28, 149  
 Pförtner 137,138, 140  
 pH-Wert 193  
 Pickel 28,43,79  
 Pleuritis 108  
 Pollen 78

Prostata 169, 170-172  
 Prostatatabeschwerden 170, 181  
 Prostatitis 171  
 Pubertät 116,117  
  
 Rachenhöhle 81  
 Rauchen 177  
 Redoxsystem 196  
 Reflexzonentherapie 33  
 Reiher 35  
 Renin 187  
 Retina 64,65,69  
 Riboflavin 145  
 Ringknorpel 102  
 Rippenfell 107  
 Rohkost 145.160  
 Rückenmark 94-100  
 Rückenmarksflüssigkeit 93,  
 94-100  
 Rückenschmerzen 85  
 Rückenwirbel 107  
 Rückgrat 93  
  
 Säfte 145,196  
 Salate 195, 196, 197  
 Salz 20,112,115  
 Salzsäure 140  
 Sauerstoff 35, 36, 37, 106  
 Säuregleichgewicht 187  
 Schädel 94^97  
 Schilddrüse 59,101,111-122  
 Schilddrüsenhormone 112  
 Schildknorpel 102  
 Schlafstörungen 99  
 Schleim 21,74,75,76,79,104,  
 105. 107  
 Schleimbildung 74. 77, 78  
 Schleimtheorie 76  
 Schluckauf 131  
 Schluckvorgang 102, 134  
 Schwangerschaft 111  
 Schwindelanfälle 85  
 Schwindelgefühle 189  
 Schwingungen 48, 50-53,  
 63-74. 128  
 Sehfähigkeit 63  
 Sehnerv 65  
 Selbstmitleid 179  
 Seminularganglion 135  
 Senilität 22.46,110,117,132,  
 160, 198  
 Sexualtrieb 165  
 Solarplexus 122, 132, 135  
 Spannung 97,98  
 Spaziergang 131  
 Speicheldrüse 105, 150  
 Speichel 105  
 Speiseröhre 101,104,105,134  
 Spermien 167,169  
 Sphinkter 134  
 Spinnwebhaut 94  
 Spurenelemente 99,100.112,147  
 Stärke 20, 77.127. 143,144  
 Stimmbänder 102  
 Stoffwechsel 186,187,189,190,  
 191  
 Stoffwechselschlacken 186  
 Streß 60,97,98  
 Stuhlentleerung 203  
 Stuhlgang 20, 30, 69, 172, 201  
 Subluxationen 97

Submukosa 107  
 Sympathikus 112  
 Syphilis 104  
 Syrinx 102  
  
 Tabakrauch 110,177  
 Tafelsalz 113  
 Taurin 149  
 Thalamus 48,52,53,65  
 Thiamin 144  
 Thymusdrüse 101, 116-123  
 Thyroxin 113,115  
*Tilden, Dr. John H.* 28,186  
 Tonsillektomie 86  
 Toxämie 18,28,29,186  
 Trägheit 88  
 Transpiration 39  
 Traubenzucker 144  
 Trommelfell 73  
 Tuberkulose 104  
 Tympanum 73  
  
 Unanständigkeit 106  
 Urämie 187  
 Urin 191-193  
 Uterus 172  
  
 Vagina 176  
 Vagus 134  
 Verdauung 21,105,135,136,  
 141,146,148, 155  
 Verdauungsdrüsen 135  
 Verdauungszentrum 133  
 Verstopfung 25-40, 59, 60, 69,  
 115,139,153,203  
 Viren 91  
  
 Vitalität 86,121  
 Vitamin B[ 145  
 Vitamin C 196, 197  
 VitaminC 77,195  
 Vitamin K 146  
 Vitamin-C-Mangel 196  
 Vitamine 144  
 Vulgarität 106  
  
 Walker-Programm 160,167,  
 192  
 Wanderniere 195  
 Wasser 36,67,68,115  
 Wasser, destilliert 59, 68,160  
 Wasserhaushalt 59  
 Wasserlassen 170  
 Wassermangel 115  
 Weiblichkeit 88  
 Wein 189, 190  
 Wirbelsäule 93, 96, 99,104,  
 107,131  
*Woodside, Donald S.* 16  
 Wundheilung 196  
 Würmer 60, 159,181  
 Wurmfortsatz 155  
 Wüstensonne 66  
  
 Ziegenmilch 123  
 Zirbeldrüse 48,52,53  
 Zucker 20, 77, 143,151  
 Zuckerstoffwechsel 151  
 Zuckerunverträglichkeit 151  
 Zungenwurzel 102  
 Zwerchfell 104,128,130-132,185  
 Zwölffingerdarm 137,138,146,  
 149,150

### **Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören**

Wasserverschmutzung ist heute ein Hauptproblem. Die Verunreinigungen im Trinkwasser können zu Arthritis, Gelenkverkalkungen, Arteriosklerose, Krebs und Herzanfällen führen. Dies können Sie vermeiden durch Reinigung des Wassers.

### **Natürliche Gewichtskontrolle**

Dieses Buch hat Dr. Walker noch im Alter von 113 Jahren geschrieben. Er gibt all seine Erfahrungen wieder über falsche Schlankheits- und Diätkuren und macht Vorschläge über eine richtige enzymhaltige Ernährung, die zu einem gleichbleibenden Gewicht führt.

### **Strahlende Gesundheit**

Natürliche Lebensweise, Vermeidung von »verarbeiteten« Nahrungsmitteln aus der Fabrik, richtige Ernährung und positive Gedanken führen zu einer strahlenden Gesundheit. Unsere heutige »Zivilisationskost« führt zu Krankheiten, Degeneration und vorzeitigem Tod und muß gemieden werden.

### **Auch Sie können wieder jünger werden**

Sie sind nie zu alt, um wieder jünger zu werden. Dieses Buch erklärt Ihnen das »Wie«. Organ- und Drüsenfunktionen werden beschrieben sowie die Rolle des Verdauungssystems. Wie Körper, Geist und Seele beeinflußt werden können, um jung zu bleiben, zeigt Ihnen dieses Buch.

### **Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit**

Ein Ernährungsratgeber mit vielen Rohkostrezepten. Eiweiß, Aminosäuren, Kohlenhydrate, Vitalstoffe usw. werden erklärt. Das Buch enthält außerdem ein Lexikon über alle gängigen Lebensmittel. Eine gute Hilfe für die Gestaltung gesunder, nährstoffhaltiger Gerichte.

### **Frische Frucht- und Gemüsesäfte**

Was fehlt Ihrem Körper? Mangel an Mineralstoffen, Salzen und Vitaminen kann zu vielen Krankheiten führen. Säfte werden mit ihren Nähr- und Vitalstoffanteilen erklärt. Wie Säfte zur Heilung von Krankheiten beitragen können, erfahren Sie in diesem Buch.

### **Zurück auf's Land**

Gehen Sie wieder auf's Land! Das schafft die besten Voraussetzungen für eine gute Gesundheit. Dieses Buch zeigt Ihnen die Wege für ein gesundes, glückliches, zufriedenes Leben auf dem Lande.



## Unser Verlagsprogramm

Dr. Paul C. Bragg

### Gesund essen ohne Irrtümer

Dr. Bragg versucht, Ordnung in die verschiedenen Ernährungsempfehlungen zu bringen und erklärt die verschiedenen Ernährungsformen wie Mischkost, Rohkost, vegetarische Kost, Vollwertkost, Makrobiotik, Fleischkost, Getreidekost, richtige Lebensmittelkombination usw.

Dr. Bragg gibt weiterhin seine eigenen Erfahrungen und die seiner unzähligen Patienten wider über Zucker, Salz, Getränke, Alkohol, Medika

mente, Fasten, Babynahrung, Frühstück, Ernährung auf Reisen usw.

Dieses Buch ist ein Leitfaden, der Sie aus dem Irrgarten der vielen Ernährungsempfehlungen herausführt.



Dr. John H. Tilden

### Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an

Das Wissen, wie Sie gesund bleiben und bei Krankheit wieder gesund werden, macht Sie unabhängig und gibt Ihnen Kraft, Selbstbewußtsein und Lebensfreude. Die wenigsten Menschen wissen aber etwas über die wirklichen Ursachen von Krankheiten. Ihnen ist dieses Buch gewidmet, das sie aufklärt über



die

Toxämie-Lehre. Es behandelt folgende Themen:

- Falsche Theorien • Heilmittel • Linderungs- und Anregungsmittel •
- Wissenschaftliche Tests • Herdentrieb • »Tödliche« Keime • Biologische Energie
- Ursachen der Entkräftung • Diagnose - eine medizinische Täuschung.

Marilyn Diamond

## Neue Eßkultur mit SonnenKost

Nach »Fit für's Leben I und II« werden Sie dieses Rezeptbuch willkommen heißen, das die Ernährungsgrundsätze der »natürlichen Gesundheitslehre« unterstützt, die dem »Fit für's Leben-Programm« zugrunde liegen. Dieses Buch macht es Ihnen leicht, Ihre Ernährung auf SonnenKost umzustellen, denn es enthält auch Rezepte für Übergangskost, so daß Sie sich langsam auf reine SonnenKost umstellen können.

Hier finden Sie Rezepte für frische Säfte, Obstsalate, knackige grüne Salate, Suppen, Sandwiches und auch Festtagsmenüs, die obendrein noch Spaß bei der Zubereitung machen. Es werden keine Kalorien mehr gezählt. Mit diesem neuen Eßvergnügen essen sie natürlich und gesund.



Prof. Arnold Ehret

## Die schleimfreie Heilkost

Fast alle Krankheiten äußern sich durch Verstopfung und Verschleimung. Mit einer nicht schleimbildenden Kost kann Krankheiten vorgebeugt werden, und die Menschen können damit auch wieder geheilt werden. Schleimfreie Kost besteht aus Obst, Gemüse und Salaten, die weitgehend roh verzehrt werden sollten. Fastenkuren sind wichtig zur Rückgewinnung der Gesundheit, dazu Licht, Luft, Sonne und Bewegung. Prof. Ehret hat diese Erkenntnisse durch Selbsterfahrung, langen Studien und praktischer Durchführung von Fastenkuren in seinem Sanatorium in der Schweiz und später in den USA gesammelt und konnte noch vielen Menschen helfen, die von der Schulmedizin als hoffnungslos betrachtet wurden.



# Unser Verlagsprogramm

Hans Baumgardt

## Wo finde ich was?

Immer wieder wird gefragt, in welchen Büchern oder sonstigen Veröffentlichungen welche Gesundheits-Themen behandelt werden.

Dieses Nachschlagewerk bietet Ihnen die Möglichkeit, Begriffe, Themen, Sachgebiete, Namen usw. schnell aufzufinden.

Dieses Nachschlagewerk beschränkt sich nicht nur auf Gesundheitsbücher über die natürliche Gesundheitslehre, sondern es sind auch Bücher mit aufgenommen worden, die gleiche oder ähnliche Grundprinzipien über eine natürliche, heitliche Lebensweise vertreten.



ganz-

Dr. med. Fritz Becker

## 100 Jahre alt werden? Kein Problem mehr!

Dr. med. Fritz Becker, Internist, Naturheilarzt, Lungenfacharzt und ältester Fastenarzt, war lange Jahre Anhänger der Waerland-Bewegung und kam schließlich zu der Überzeugung, daß die reine Rohkost die einzige »richtige Ernährung« für den Menschen ist und ihn von Krankheiten befreien kann bzw.

sie erst gar nicht entstehen läßt. Der Weg dahin führt aber oft über die Waerland- und Vollwertkost und die Fastenkur.

Aber nicht nur die Ernährung ist wichtig für ein Leben in Gesundheit, sondern auch frische Luft, reines Wasser, viel Bewegung, Schlaf vor Mitternacht, Hautpflege, sexuell ausgeglichenes Verhalten sowie eine positive Grundeinstellung und Seelenfrieden.



# Unser Verlagsprogramm

Harvey und Marilyn Diamond

## Fit für s Leben

### Gesund und schlank ein Leben lang

Der Gesundheits- und Fitneßplan ist ein Muß für alle, die Probleme haben, eine strenge Diät durchzuhalten. Das Geheimnis der vorgestellten Kost heißt Ernährung in der richtigen Zusammensetzung, damit die Verdauungszyklen ihre Arbeit leisten können. Wer diese einfache Methode befolgt, kann essen, was ihm schmeckt, und dabei nicht nur an Gewicht verlieren,

sondern dieses Gewicht auch halten und sich dabei bester Gesundheit erfreuen. Dieses Buch enthält einen vierwöchigen Plan zur Gewichtsabnahme und zeigt, wie dieses Gewicht zu halten ist. Es bietet Menüs, Rezepte und Einkaufstips, die mehr Lebensmittel erlauben als je zuvor.

### Weltauflage 10 Millionen Bücher!

Das **neue »Fit für's Leben« Teil II** behandelt neben der Ernährung Fragen über Wasser, Luft, Schlaf und Ruhe, Sonnenschein. Bewegung und Sexualität.

Michael Lukas Moeller

## Gesundheit ist eßbar

Der Autor, Arzt und Psychoanalytiker, schildert seinen Weg zur natürlichen Ernährung. Er war überrascht, wie wenig er doch über die Ernährung und ihren Einfluß auf die Gesundheit vom Medizinstudium her wußte.

*Dr. Moeller* erklärt dem Leser die Gründe für Umstellungsschwierigkeiten, die oftmals in der Mutterbindung liegen.

Was Mutter früher gekocht hat, soll nicht richtig gewesen sein?

Dieses Buch macht es dem Neuling einfach, sich auf eine gesündere Ernährung umzustellen, besonders deshalb, weil Informationen über ganzheitlich orientierte Vereine und Institutionen sowie Bücher und Zeitschriften gegeben werden.



- Anderson* »Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand«
- Banik* »Trinkwasser und Ihre Gesundheit«
- Baumgardt* »Gesunde Kinder durch natürliche Lebensweise« - »Keine Angst vor AIDS« - »Ohne Fleisch gesund leben« - »Ursache und Heilung von Allergien«  
»Wo finde ich was«
- Becker* »100 Jahre alt werden? Kein Problem mehr!«
- Bragg* »Füße die Dich tragen«  
»Gesund essen ohne Irrtümer«  
»Schöne gesunde Haare«  
»Wasser - Das größte Gesundheitsgeheimnis« - »Wunder des Fastens«
- Bruno* »Priester, Tierschützer und Vegetarier«
- Diamond* »Fit für's Leben (Fit for Life) Teil I« - »Fit für's Leben, Teil II« - »Neue Eßkultur mit Sonnenkost« - »Unser Herz - Unsere Erde«
- Ehret* »Die schleimfreie Heilkost«  
»Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten«
- Flanagan* »Elixier der Jugendlichkeit«
- Fry ii. a.* »Dynamische Gesundheit«  
»Nie wieder Herpes«  
»Reines Wasser für die Gesundheit«
- Heybrock-Seiff* »Westliche Atemtherapie, Band 1«
- Hovanessian* »Unsere natürliche Nahrung - Rohkost«
- Kirne* »Sonnenlicht und Gesundheit«
- Langer* »Gesund werden - gesund bleiben mit SonnenKost«
- Michael* »George Michaels Haargeheimnisse«
- Moeller* »Gesundheit ist eßbar«
- Ogden* »Natürliche Haltung von Hunden & Katzen«
- Omaljev-Bongartz* »Tagebuch einer Schwangerschaft mit SonnenKost«
- Owen* »Das Krebstagebuch der Ärztin Anne Rush«  
»Roys Heilung von AIDS«
- Schweikert* »Das Narrenzeitalter«
- Shelton* »Fasten kann Ihr Leben retten« - »Richtige Ernährung mit natürlicher Nahrung« - »Syphilis - Irrtum der Medizin?«
- Stukenbrock* »Strom-Monopol heizt unsere Atmosphäre auf«
- Tilden* »Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an«
- Walker* »Auch Sie können wieder jünger werden« - »Darmgesundheit ohne Verstopfung« - »Frische Frucht- und Gemüsesäfte« - »Natürliche Gewichtskontrolle« - »Strahlende Gesundheit« - »Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit« - »Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören«
- Wandmaker* »Dick & krank«  
»Willst Du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!«
- Yiamouyiannis* »Früher alt durch Fluoride« - »Gesundheit aktiv - das natürliche Ernährungs- und Fitnessprogramm«
- Lebenskunde-Magazin**  
für GesundheitsPraktiker
- Studienreihe**  
für GesundheitsPraktiker
- Lebenskunde-Schriftenreihe**
- Schaubilder**
- Lebensmittel-Kombinationstabelle
- Endokrine Drüsen •
- Dickdarmtherapie
- Fußreflexzonen-Therapie •
- Einheimische- und exotische Früchte

Dieses Buch behandelt einen vernachlässigten Teil Ihres Körpers. Widmen Sie diesem Ihre ganze Aufmerksamkeit und halten ihn nicht für etwas Selbstverständliches.

Dieses Buch zeigt Ihnen, daß jedes Organ, jede Drüse und jede Zelle im Körper vom Zustand des Dickdarms beeinflußt wird.

Dr. Walker nimmt Sie mit auf eine Reise zu jedem lebenswichtigen Organ Ihres Körpers und zeigt Ihnen, wie Sie länger und gesünder leben.

Es werden Fragen beantwortet wie:

Sind Abführmittel gefährlich?

Kann ein gesunder Dickdarm

Herzanfälle verhindern?

Wird Ihre Sehfähigkeit vom Zustand des Dickdarms beeinflußt?

Welche schrecklichen Folgen hat eine »Kolostomie«?

Vorbeugung ist wichtig - aber auch die Heilung oder Linderung folgender Beschwerden ist möglich:

Verstopfung

Erschöpfung

Sehchwäche

Taubheit

Asthma

Prostatabeschwerden

Erkältungen

Allergien

quälend® Kopfschmerzen

Atembeschwerden

Verdauungsstörungen:

Blähungen

Bauchschmerzen

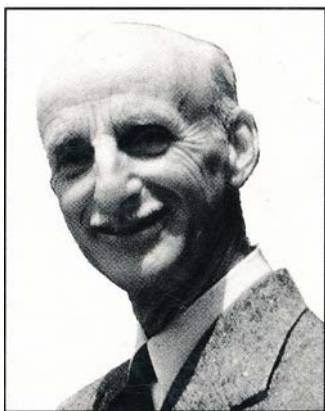
Kolitis

Magenverstimmung

Schilddrüsenunterfunktion

Diabetes

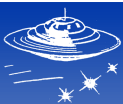
und zahlreiche andere Leiden



*»Sie können die Vitalität Ihrer Jugend wiedergewinnen, denn ein gesunder >Dickdarm< ist der Schlüssel zu einem dynamischen Leben.«*

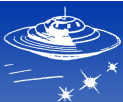
*Dr. Norman W. Walker*

ISBN 3-926453-34-6



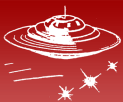
**himmels-engel.de**

GESPRÄCHE MIT BELEHRUNGEN VON MEINEN FREUNDEN AUS DEM WELTRAUM



**weltraum-leute.de**

GESPRÄCHE MIT BELEHRUNGEN VON MEINEN FREUNDEN AUS DEM WELTRAUM



**heavenly-angels.org**

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



**space-people.org**

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



**heavenly-university.org**

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



**andele-nebe.cz**

ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU

