



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Zu dünn – die Klapperschlange

Natürlich ist das Wort von der Klapperschlange etwas böse. Aber viele betroffene Menschen empfinden ihre Situation dementsprechend. Sie halten sich für unansehnlich und klapperdürr. Sie versuchen viele Wege und kommen fast nie zum Ziel. Ärzte helfen nicht, Medikamente helfen nicht und auch mit Selbsthilfegruppen, Verhaltenstraining und Ernährungskursen kommen sie nicht weiter. Zwar resignieren sie selten. Sie leiden aber unter ihrem Aussehen und würden gerne etwas ändern. Aber das ist leicht gesagt und schwer getan. Denn durch Essen verbessern sie die Situation nicht. Eher wird sie noch schlimmer. Und fast kein Arzt weiß eine vernünftige Antwort oder gibt Hinweise, die zu einer Lösung des Problems führen würden. Denn diese Dünnen haben letztlich nur ein Ziel: sie wollen zunehmen.

Da jeder Zustand seine Ursachen hat, muss man auch in einem derartigen Falle versuchen, an die Wurzeln des Übels zu kommen. Und die liegen normalerweise in zwei Dingen:

1) Der Konstitution, also der Erbanlage. Solche Menschen können trotz aller Bemühungen kein Fett aufbauen, auch wenn sie jeden Tag einen halben Liter Sahne trinken würden (den sie aber nicht vertragen). Sie sind von Geburt an sog. „Verdauungsschwächlinge“. Muskelkraft und Verdauungskraft sind nur schwach ausgebildet.

2) Die Resorption von Nahrungsstoffen durch die Darmschleimhaut ist vermindert. Dies ist selten ein angeborenes, sondern fast immer ein erworbenes Problem. Die Darmschleimhaut wurde im Laufe der Jahre immer mehr geschädigt, so dass sie ihre Arbeit nicht mehr normal durchführen kann. Auch vermehrtes Essen verbessert nicht diese Resorptionsfähigkeit, sondern führt eher zu noch mehr Störungen. Denn solche Menschen leiden an Blähungen, häufig auch Durchfall oder Verstopfung. Sie haben fast immer eine schlechte Körperhaltung, eine fahle Hautfarbe und auch oft einen schlechten Mundgeruch. An seiner ererbten Anlage kann der Mensch bisher nichts ändern. Sie ist vorgegeben und muss in dieser Art akzeptiert



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

werden. Ein „Verdauungsschwächling“ bleibt deswegen Zeit seines Lebens ein Verdauungsschwächling.

Die Frage ist, wie er mit seiner Anlage umgeht. Und hier gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Wenn man trotz schwieriger Verdauungsverhältnisse wenig Fehler macht, dann kann man auch mit einer Schwachen Anlage gut leben.

Ein Beispiel:

Bei mir meldete sich eine Frau, die gern einen Ernährungsvortrag halten wollte. Als ich sie sah, schätzte ich sie auf 35 Jahre. Sie war aber bereits 54 Jahre alt. Sie erzählte mir, dass es ihr zehn Jahre früher sehr schlecht gegangen sei. Sie litt unter Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen, unreiner Haut, Müdigkeit und Rückenschmerzen. Dann hörte sie von einer Methode, die „Schmauen“ (Schmecken und Kauen) genannt wurde. Sie besorgte sich das entsprechende Buch (Jürgen Schilling: „Kau Dich gesund“) und versuchte, nach Anleitung langsam zu essen, gut zu kauen und jeden Bissen zu schmecken. Anfangs stellte sie ein Metronom (Taktmesser) auf und zählte jede Kaubewegung. Frühestens nach 40-mal Kauen schluckte sie den Bissen herunter. Allmählich wurde das sehr gründliche Kauen automatisch, so dass sie nach zwei Monaten auf das Metronom verzichten konnte. Innerhalb von zwei Jahren verschwanden alle Beschwerden. Sie fühlte sich wieder jugendlich, die Haut wurde rosig und glatt und ihre Leistungsfähigkeit steigerte sich enorm. Das gründliche „Schmauen“ hatte ihr zu einer neuen Gesundheit und Lebensqualität verholfen. Bei einem Verdauungsschwächling (das war die gerade geschilderte Patientin) liegt der erste Fehler im schnellen Essen.

Die Nahrung wird unzureichend gekaut und die groben Nahrungspartikel können durch die geringe Menge an Verdauungssäften nicht genügend aufgeschlossen werden. Dadurch geht ein Teil der Nahrung in Zersetzung über – es bilden sich Giftstoffe. Aus Kohlenhydraten werden Fuselalkohole gebildet, aus unzureichend verdaulichem Eiweiß entstehen Fäulnisprodukte, die ähnlich wirken wie Verwesungsgifte bei Fleisch, Eiern, Fisch usw.

Alle Giftstoffe schädigen die Darmschleimhaut, werden z.T. von Blut und Lymphe aufgenommen und belasten dann die Leber, die hauptsächlich für die Entgiftung

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

im Körper zuständig ist. Diese wird mit der Zeit überfordert, so dass die Entgiftung nicht mehr vollständig ist. Daraus resultiert ein allgemeiner Leistungsabfall mit Müdigkeit. Gleichzeitig wird im Darm nach der Schleimhaut auch die Darmmuskulatur geschädigt. Diese wird ebenfalls müde (durch die dauerhaft wirkenden Gifte), wird anfangs gereizt und erschlafft allmählich. Im Darm sammeln sich meist übelriechende Gase. Der Bauch steht nach vorn vor und dadurch wird auch der Schwerpunkt des Körpers nach vorn verlagert. Mit der Zeit verändert sich die Körperhaltung, wie sie vor allem in den Büchern von Dr. Erich Rauch über die Mäyrykur dargestellt werden (z.B. Erich Rauch: "Die Darm-Reinigung nach F.X. Mayr").

Der Verdauungsschwächling kann kein Fett aufbauen. Bei einem Normal- oder Übergewichtigen dient das Fett u.a. zur Aufnahme von Giftstoffen. Dann sind diese Giftstoffe für eine Weile wie auf einer Müllhalde entsorgt. Der Körper lagert zusätzlich Wasser ein, um damit die Giftstoffe zu verdünnen. Deswegen sehen Dicke oft so rosig glatt und überall rund aus. Das ist dann keine Gesundheit, sondern eine überdeckte, tiefsitzende Störung, die nur nicht allgemein bekannt ist. Die Folgen kommen zwar später, aber sie kommen mit Sicherheit.

Der Dünne muss die oben genannten, aus dem Darm stammenden Giftstoffe in sein Bindegewebe einlagern, sofern sie nicht über den Darm und die Haut ausgeschieden werden können. Relativ häufig treten anfangs weiche Stühle oder Durchfall auf. Das ist das Zeichen, dass der Körper etwas loswerden will. Er benutzt den Durchfall als Ausleitung. Da selten alle Gifte auf diese Weise entsorgt werden können, erfolgt die Einlagerung ins Bindegewebe. Dort leiden die elastischen Fasern sehr früh unter der Giftbelastung und verlieren ihre Elastizität. Im Gesicht treten die sog. Magenfalteln auf und häufig wird auch die gesamte Haut etwas faltig. Gelegentlich gibt es ein Ekzem der Haut, über das Giftstoffe wie durch ein Ventil nach außen abgeleitet werden.

Aufgrund der Einlagerung der Giftstoffe ins Bindegewebe wird der gesamte Stoffwechsel im Körper behindert. Denn das Bindegewebe ist das Transitgewebe für alle Stoffwechselforgänge. Es ist zu vergleichen mit einem Verkehrsnetz. Je mehr Müll dort abgelagert wird, desto mehr Stau, Ärger und Probleme entstehen. Wenn überall gleichzeitig Müll liegt, dann entstehen auch überall Probleme.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Da über das Bindegewebe alle Organe ernährt werden, wird auch an allen Organen bei derartigen Schwierigkeiten ein Nahrungsmangel und letztlich eine Leistungsminderung eintreten. Wir vertragen manche Speisen nicht mehr, sind vermehrt müde, haben Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, reagieren auf das Wetter und anderes mehr. Wir schieben das auf den Stress, die Sorgen, die schwierigen Verhältnisse usw. Selten suchen wir den Fehler bei uns selbst. Wir kennen ja auch die Zusammenhänge nicht und die Ärzte können uns leider auch nicht weiterhelfen. Denn Ärzte haben selbst die gleichen Probleme wie ihre Patienten, da sie viel über Krankheiten, aber nur ganz wenig über die Erhaltung der Gesundheit gelernt haben. Bei einer Schädigung der Darmschleimhaut, die sich bei einer derartigen erbten Anlage schnell einstellt, treten auch sehr häufig Nahrungsmittel-Allergien auf. Diese können schulmedizinisch bisher nicht diagnostiziert werden. Nur mit Naturheilkunde-Diagnostik ist es z.Zt. möglich, die entsprechenden Allergene zu finden. Diese müssen dann streng gemieden werden, oft über Monate. Bei der Suche muss man sehr genau arbeiten, damit auch alle Nahrungsmittel gefunden werden, die eine Allergie auslösen können. Das ist manchmal sehr schwierig, aber für die Gesundung unbedingt notwendig.

Unser „Verdauungsschwächling“ sollte also mit „Schmauen“ anfangen. Anfangs wird er zusätzlich noch Gewicht verlieren. Aber mit der Zeit erholt sich die Darmschleimhaut, dann die Muskulatur, dann die Leber und zuletzt auch das Bindegewebe. Die Übersäuerung verschwindet langsam, der Schlaf wird besser, die Stimmung auch und allmählich nähern wir uns einer besseren Gesundheit. Natürlich sollten wir Biokost essen, Süßigkeiten meiden, einen gesunden Schlafplatz haben und uns auch ausreichend Ruhe und Erholung gönnen. Die Leber erfreuen wir mit leichten Bitterstoffen. Die Nahrungsmittel-Allergene werden streng gemieden. Denn sie können den gesamten Gesundungsprozess blockieren. Wir essen viel Gemüse, weniger Obst, und Rohkost am Anfang nur sehr gut gekaut und eingespeichelt. Dann ist die Menge nämlich so klein, dass wir sie auch gerade noch vertragen können.

Wir entgiften unseren Darm mit Zeolith, einem pulverisierten Vulkangestein (z.B. Froximun), das sich in unserer Praxis sehr gut bewährt hat. Wenn wir weiterhin Verdauungsprobleme haben, dann können wir auch Pankreasenzyme (z.B.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Pankreon o.a.) geben oder pflanzliche Enzyme aus der Ananas oder Papaya. Dadurch wird unser Verdauungssystem zusätzlich gestärkt, so dass die Nahrung besser aufgeschlüsselt werden kann und damit weniger Giftstoffe entstehen. Unter Umständen brauchen wir auch noch etwas für den Magen, wie z.B. Pepsinwein, ein altes, bewährtes, heute fast vergessenes Präparat.

Wir sollten uns auch einen guten Naturheilkunde-Arzt oder einen Heilpraktiker suchen, der selbst gesund aussieht und auch genug über Verdauungskrankheiten Bescheid weiß. Eine regelmäßige Kur in einer entsprechenden Klinik oder einem Sanatorium ist oft sehr hilfreich, da man dort neben der guten Betreuung auch Lebenswege von anderen Patienten kennen lernt, die eventuell sehr hilfreich für die eigene Gesundheit sein können.

Eine tägliche Wärmflasche auf dem Bauch führt zu einer besseren Durchblutung von Sonnengeflecht, Leber und Bauchspeicheldrüse und fördert damit wichtige Teile des Verdauungssystems. Zusätzlich kann ich den Bauch täglich mit Salz und Olivenöl einreiben. Auch damit erziele ich positive Wirkungen. Wenn ich dann noch die Tiefenatmung nach Dr. Shioya praktiziere (Buch: „Der Jungbrunnen des Dr. Shioya“), dann kann ich auch über die Visualisation, d.h. die Vorstellung, ausgesprochen wichtige Heilimpulse setzen.

Es gibt also viele Möglichkeiten, bei dieser Störung allmählich wieder eine Besserung zu erreichen. Ich muss allerdings immer sehr diszipliniert leben. Denn meine Erbanlage kann ich bisher nicht ändern. Ich kann aber negative Folgen minimieren und weitgehend ausschalten.