

DR. MED. MARION MÜLLER-LINKE

EFFEKTIV ENTGIFTEN

IN 9 EINFACHEN SCHRITTEN
zu dauerhaft mehr Vitalität und Lebensqualität



Inhaltsverzeichnis

Über mich	3
Einleitung	6
Hintergrundwissen	12
Schritt 1: Nahrung als Medizin und heilende Kraft	18
Schritt 2: Die Entgiftungsorgane des Körpers aktivieren	32
Schritt 3: Schutz vor elektro-magnetischer Strahlung	37
Schritt 4: Natürliche Entgiftungsmittel	41
Schritt 5: Mikronährstoffstatus überprüfen	46
Schritt 6: Wundermittel Kaffeeinlauf	50
Schritt 7: Zahngesundheit	55
Schritt 8: Arzneimittel und Wohngifte	58
Schritt 9: Stress reduzieren und seelischen Müll entsorgen	62
Checkliste EFFEKTIV ENTGIFTEN	67
Schlusswort	73



Über mich

Mein Name ist Dr. med. Marion Müller-Linke und ich bin Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Expertin für Umwelt- und Ursachenmedizin. Darüber hinaus bin ich tiefenpsychologische Psychotherapeutin, Trauma-Therapeutin, systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF) und Life-Coach mit weiterführenden Ausbildungen, wie z.B. Klinische Hypnose nach Milton Erickson (MEG), Ego-State-Therapie, Somatic Experiencing, EMDR etc. Zudem bin ich Therapeutin für Angewandte Neurobiologie (ART/PK/MFT) nach Dr. med. Dietrich Klinghardt sowie Expertin für Mitochondrien- und Mikronährstoffmedizin (Orthomolekulare Medizin). In meiner Praxis in Freiburg habe ich mich hauptsächlich auf eine ganzheitliche Medizin fokussiert, die sich ausschließlich mit der Identifikation und Beseitigung krankmachender Ursachen beschäftigt und nicht mit der Behandlung von Symptomen mit Pharmazeutika. Zu meinem Therapie-Spektrum gehören auch individuelle Infusionskonzepte zur Entgiftung und Ausleitung von Schwermetallen und anderen Schadstoffen sowie zur Stärkung des Nervensystems und der Energieproduzenten der Körperzellen, der Mitochondrien.



Neben meinen beruflichen Qualifikationen bin ich glückliche Mama und ein Mensch mit großen Träumen und Visionen von einer gesünderen und fitteren Welt! Die allumfassende und uneingeschränkte Liebe ist das, was mich grundsätzlich leitet.

Ursprünglich war ich als Industriekauffrau (IHK) und Dipl. Betriebswirtin in unterschiedlichen Bereichen tätig. Aufgrund meines großen Interesses am menschlichen Körper und meiner eigenen „Krankheitsgeschichte“, entschloss ich mich schließlich dazu, mit 29 Jahren doch noch Humanmedizin zu studieren. Parallel absolvierte ich aus Leidenschaft zum Sport unzählige Ausbildungen zum Group-Fitness-Instruktor und Personal Trainer. Inzwischen verfüge ich über jahrzehntelange Erfahrungen im Sport- und Fitnessbereich, wovon meine Patienten/-innen immer wieder profitieren.

Das Medizinstudium bereitete mir leider nur anfangs große Freude. Das Wissen um die Pathologie (Entstehung von Krankheiten) allein reichte mir bei weitem nicht aus. Schließlich erfuhr ich nichts über die wahren Ursachen, die ursprünglich an der Entstehung v.a. von chronischen Erkrankungen beteiligt sind. Zudem hatte ich zu keinem Zeitpunkt ausreichend Zeit für meine Patienten/-innen. So kam es, dass ich eine fachärztliche Laufbahn einschlug und erfolgreich beendete. Das reichte mir aber immer noch nicht aus. Denn auch in diesem Bereich fehlte mir die ganzheitliche Sicht auf Zusammenhänge und der salutogenetische Ansatz, der sich mit der Frage befasst: Welche Ursachen gibt es für die Abwesenheit von Gesundheit und wie kann man sie beheben? Die Salutogenese beschreibt alles, was mit der Entstehung (Genese) von Gesundheit zu tun hat. Schon in der Jahrtausende alten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bekam der Arzt nur dann Geld für seine Arbeit, wenn der Mensch gesund blieb.



Das spornte mich an, mich näher mit der Frage zu beschäftigen:
Wie können wir gesund bleiben und in Würde mit Freude älter werden?
Was mich schließlich aber endgültig zur Ursachenmedizin und auch zur Ausbildung als Klinghardt-Therapeutin gebracht hat, war meine eigene, wirklich schwierige Krankheits- und Leidensgeschichte, die meine Lebensqualität erheblich reduziert und mich an meine absoluten Grenzen gebracht hat. Doch dazu später mehr.

In jedem Fall weiß ich nur allzu genau, wie es meinen Patienten/-innen geht, wenn sie jahre- oder sogar jahrzehntelang leistungsgemindert und erschöpft von Arzt zu Arzt rennen, viel Geld für unzählige, meist erfolglose Behandlungen und Therapieversuche ausgeben, und schließlich noch zu guter Letzt als „Psychos“ abgestempelt werden, obwohl sie mit dem richtigen Wissen um die wahren Ursachen ihrer Beschwerden frühzeitig erfolgreich hätten behandelt werden können. In diesem Sinne ist mein Beruf zum Glück eine echte Berufung geworden, wofür ich sehr dankbar bin.



Dr. med. Marion Müller-Linke

Fachärztin für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie

Einleitung

Bevor ich mit dem Thema «Effektiv Entgiften» starte, möchte ich ein paar einleitende Denkanstöße zum Thema Gesundheit vorausschicken, die ich als Expertin für ganzheitliche Medizin für immens wichtig halte, wenn es um Heilung und dauerhafte Gesundheit geht. Wünschen sich im Prinzip nicht fast alle Menschen ein langes, gesundes und glückliches Leben? Sie möchten idealerweise auf einem guten Wege älter werden und sich dabei immer noch jung, vital und leistungsfähig fühlen. Statistisch betrachtet werden die Menschen auch immer älter. Stellt man diesen Zahlen jedoch die Anzahl an Krankheiten, Leiden und Arbeitsunfähigkeitszeiten oder gar Berufsunfähigkeiten gegenüber, zeigt sich erschreckenderweise, dass die Menschen immer kränker statt gesünder werden. Und dies bei dem heutigen Wohlstand und den scheinbar schier unendlichen Möglichkeiten der modernen westlichen Medizin. Wie kann das sein? Hast du dich mal gefragt, warum das so ist, und wer genau an kranken Menschen verdient?

Als Ärztin mit eigenem langem Leidensweg habe ich mir diese Frage gestellt und war schockiert von den Antworten, die ich bislang gefunden habe. Damit du dir ein Bild von mir und meiner Geschichte machen kannst, stelle ich mich und meinen Weg zur ganzheitlichen Medizin im folgenden Abschnitt kurz vor.



Bereits als Baby hatte ich etliche gesundheitliche Probleme, und als Kleinkind im Alter von zwei Jahren hatte ich zudem noch schwerstes Asthma und unzählige Allergien. Ständig war ich krank, musste in Krankenhäuser und anschließend zu diversen Kuraufenthalten. Manchmal ging es sogar um Leben und Tod. Als Heranwachsende hatte ich rezidivierende (ständig wiederkehrende) Infekte und schwere Bronchitiden sowie zunehmende Darmbeschwerden aufgrund der vielen Antibiotikatherapien, die mein Organismus bis dahin erhalten hatte. Es folgte ein Arztbesuch auf den nächsten, doch niemand konnte mir helfen. Ich fühlte mich in meinem Körper einfach nur schlecht, ja teilweise hasste ich ihn. Als junge Erwachsene fühlte ich mich bereits wie ein Wrack, während Gleichaltrige Party machten und ihr Leben genossen. Selbst mein damaliger Arbeitgeber hat gemerkt, dass ich ständig krank und nicht besonders leistungsfähig war. Und so lebte ich vor mich hin, verzweifelt auf der Suche nach Hilfe und Besserung, die ich nicht fand. Und irgendwie war ich auch zu erschöpft, um auf die «richtigen» Ideen zu kommen.



7

Im Alter von 29 Jahren studierte ich schließlich Medizin; vielleicht sollte ich dort die Antworten auf all meine Fragen finden? Vor allem aber würde ich Ärzten/-innen dann nicht mehr so ausgeliefert sein und mehr Kontrolle darüber haben, was sie mit meinem Körper machten. Von HPU, Darmmikrobiom, Schwermetallbelastung, DNA-Methylierung etc. hatten sie jedenfalls noch nichts gehört, und ich damals leider auch noch nicht. Diese glückliche Fügung trat erst ein, als ich selbst betroffen war. Ich war gerade Mama geworden, meine Tochter war seinerzeit ein Jahr alt, als ich merkte, dass es mir immer schlechter ging. Ich litt fürchterlich unter Erschöpfung, quälender Müdigkeit, Schmerzen, Darmbeschwerden und depressiven Verstimmungen, nur um ein paar meiner Beschwerden aufzuzählen. Und natürlich konnte mir auch damals kein einziger Kollege und keine einzige Kollegin helfen.

Nach einer Meningitis und einer heftigen Fehlfunktion meiner Schilddrüse, wollte ich fast aus dem Fenster springen, so elend ging es mir und so verzweifelt und ratlos war ich. Und in der Ärzteschaft war ich schon längst in der «Psychoschublade» gelandet. Was sollte ich also tun?

Erst ein Bekannter einer Freundin, ein wirklich guter Heilpraktiker, machte mich auf diverse mögliche Ursachen für meine Beschwerden aufmerksam, von denen ich – ehrlich gesagt – bis dato überhaupt noch nichts gehört hatte. Nach einer ausgiebigen und wirklich kostenintensiven Diagnostik und Anamnese wusste ich schließlich mehr. Ich litt an den Folgen diverser Impfungen im Kindesalter, an einer heftigen Schwermetallbelastung, an diversen Autoimmunreaktionen meines Organismus, einem Leaky-Gut-Syndrom, einem sogenannten löchrigen Darm und einer HPU (Hämopyrollaktamurie), nur um ein paar Diagnosen zu nennen. Die HPU ist eine schulmedizinisch nicht anerkannte, vererbare Stoffwechselstörung, die meistens das weibliche Geschlecht betrifft und mit einer erheblichen Störung der Entgiftungsfunktionen des Organismus einhergeht. Bleibt die Stoffwechselstörung unentdeckt und damit unbehandelt, können sich mit zunehmender Zeit Schwermetalle und andere toxische Substanzen ansammeln, was per se schon zu gravierenden Symptomen und Erkrankungen jedweder Art führen kann. Zusätzlich kann die HPU mit gravierenden Mikronährstoffmängeln einhergehen und so den gesamten Körper in ein Ungleichgewicht führen, welches dann, wenn es nicht effektiv behandelt wird, auch zu diversen Krankheiten und unterschiedlichen Symptomen führen kann.



Wenn du dich angesprochen fühlst und gerne mehr darüber erfahren möchtest, dann kann ich dir das Buch meiner Kolleginnen Frau Dr. med. Liutgard Baumeister-Jesch und Dr. Tina-Marie Ritter wärmstens empfehlen: «Stoffwechselstörung HPU: Diagnose, Vitalstoffe und Entgiftung bei Hämopyrrollaktamurie».

In jedem Fall war das der Beginn einer «neuen Liebe», der Liebe zur Ursachen- und Umweltmedizin und schlussendlich zur ganzheitlichen Medizin, die mich und meine Arbeit als Fachärztin für Psychosomatische Medizin und auch als ärztliche Psychotherapeutin unendlich bereichert hat und jedes Mal aufs Neue begeistert. Ich kann meinen Patienten/-innen seitdem ganz anders behilflich sein und habe ganz andere Erfolge zu verzeichnen, was mich mit sehr viel Freude erfüllt. Und natürlich hat mich diese «neue Liebe» schließlich auch zu all den Ausbildungen und Fortbildungen gebracht, die ich inzwischen absolviert habe und immer noch absolviere. Ich habe tolle Kollegen/-innen persönlich kennenlernen und von ihnen lernen dürfen, wie z.B. Dr. Harald Banzaf, Dr. Joachim Mutter, Dr. Uwe Gröber, Dr. Tina-Maria Ritter und Dr. Dietrich Klinghardt, nur um einige zu nennen. Im Übrigen war auch die Ausbildung bei Dr. Dietrich Klinghardt zur Kinesiologin per se sehr bereichernd und ein regelrechter «Gamechanger» in meinem Leben. Sie hat meine Sicht als Ärztin und meine ärztliche Kompetenz und Tätigkeit noch einmal sehr verändert.

Und wie du dir inzwischen sicher vorstellen kannst: Die ganzheitliche Medizin ist ein Weg, der anfängt, aber niemals aufhört, weil es ständig etwas Neues zu lernen gibt, und weil natürlich alles der steten Veränderung unterliegt.

Aber nun zu dir, fangen wir an!



Wenn du mich anhand der vorangehenden Beschreibung ein bisschen besser kennenlernen konntest, dann kannst du dir vielleicht vorstellen, was mich begeistert. Genau, ich «brenne» für wahre Gesundheit und ein erfülltes Leben voller Vitalität und Wohlbefinden, und es erfüllt mich, Menschen wirklich helfen zu können. Weil das Thema «Effektiv Entgiften» eine wesentliche Rolle für ein langes, gesundes Leben spielt, möchte ich dir in diesem Ratgeber ein paar wesentliche Anregungen und Tipps geben, die du für dich in Ruhe überdenken, überprüfen und umsetzen kannst. Solltest du dich z.B. bei dem Thema HPU angesprochen fühlen, dann weißt du jetzt schon, welches Buch dir weiterhelfen kann.

Unabhängig von deinem aktuellen Gesundheitszustand ist es für die dauerhafte Etablierung einer gesünderen Lebensweise wichtig, dass bei dir ein gewisser Leidensdruck besteht, verbunden mit dem ehrlichen Wunsch, jetzt und auch in Zukunft gesünder, leistungsfähiger und glücklicher zu leben. Ich möchte dich dazu einladen, dich langfristig mit den wahren Ursachen für Beschwerden und etwaigen Krankheiten vertraut zu machen. Nur so wirst du ausreichend stark motiviert sein, dein Leben bzw. deinen Lebensstil zu verändern und Erkrankungen vorzubeugen.



Nur derjenige, der die wahren Ursachen für Krankheit und Beschwerden kennt, stößt unweigerlich auf die potentesten Faktoren, die schließlich zu dauerhafter Gesundheit führen.



Dieser Ratgeber soll dir bei den ersten Schritten helfen, aus eigener Kraft gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Du wirst einen Überblick über die gravierendsten krankmachenden Faktoren unserer modernen Welt erhalten und konkrete Anregungen bekommen, wie du deinen Körper aktiv davor schützen kannst. Damit hast du effektive Werkzeuge in der Hand, um Krankheiten langfristig zu verhüten, zu lindern oder sogar zu heilen. Um deine Motivation, dein inneres «Warum», zu stärken, versorge ich dich vorher noch mit etwas Hintergrundwissen.



Hintergrundwissen

Wie ich schon erwähnte, werden die Menschen zwar immer älter, dafür aber auch immer kränker. Die Anzahl an chronischen Erkrankungen nimmt stetig zu, beispielsweise Diabetes, Alzheimer, chronische Müdigkeit und Erschöpfung u.v.m. Aber woran liegt das, wo doch die medizinische Versorgung so gut und Wohlstand sowie Hygienestandards so hoch sind wie nie zuvor?

Einer der Hauptgründe ist die Tatsache, dass der moderne Mensch unwissentlich unzähligen schädlichen Faktoren und Substanzen ausgesetzt ist, welche die Gesundheit erheblich und vor allem nachhaltig belasten.

Leider sind viele Menschen, und leider auch viele meiner Kollegen/-innen, immer noch der Meinung, dass das Thema „Schadstoffbelastung“ und entsprechende Entgiftungsempfehlungen ein unnötiger Modetrend seien und damit nicht ernst zu nehmen. Das ist meiner Meinung nach ein riesiger und vor allem fataler Irrtum, der die „Krankheitsindustrie“ Milliarden kostet. Nebenbei könnte vielen Menschen unsägliches Leiden erspart bleiben, wenn es in der Öffentlichkeit mehr Beachtung fände. Warum dieses Thema topaktuell und absolut notwendig ist, sollen die folgenden Fakten belegen:



Umweltgiftreport 95 :2015 Millionen Menschen sind weltweit an Schwermetallvergiftungen erkrankt. 2012 starben weltweit frühzeitig (jung an Jahren) acht Millionen Menschen an den Folgen von Schwermetallvergiftungen. Das sind jährlich so viele Todesfälle wie durch AIDS, TBC und Malaria zusammen.

Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2015: Im Bereich der EU sind ein Viertel aller Krankheiten und Todesfälle auf Umweltschadstoffe zurückzuführen.

Weltgesundheitsorganisation (WHO) 7 :2018 Millionen Tote durch Luftverschmutzung, davon 600.000 Kinder (!!!).

Und wusstest du, dass schon der Nobelpreisträger Alexis Carrel (1873-1944) nachgewiesen hat, dass nur derjenige Langlebigkeit erreicht, der immer giftfrei ist?

Im Folgenden gebe ich dir einen kleinen Überblick über die Hauptbelastungsfaktoren, welche deine Gesundheit beeinträchtigen können und biete dir gleichzeitig Lösungen an. Zu den wichtigsten Krankmachern der modernen Zeit gehören: Fehlernährung, chronisch negativer Stress (sog. Dystress), Bewegungsmangel und seelische Belastungsfaktoren. Hinzu kommen noch diverse Schadstoffe (Toxine), die sich in unseren Lebensmitteln, im Trinkwasser, in diversen Kosmetika, in Arzneimitteln und in unserer Kleidung befinden. Und als ob das noch nicht ausreicht, haben wir es zudem mit unzähligen krankmachenden Belastungen durch Schwermetalle, Wohngifte, Feinstaub und elektromagnetische Strahlung zu tun. In dieser Menge und in dieser Kombination hat es das in der Menschheitsgeschichte bislang nicht gegeben. Man könnte fast meinen, wir wollten uns selbst ausrotten.



Ursprünglich ist der menschliche Körper dafür geschaffen, sich viel und vor allem in alle Richtungen zu bewegen, sich draußen in der Natur aufzuhalten, das Sonnenlicht aufzunehmen, natürliche, nährstoffreiche Nahrung zu sich zu nehmen und Wunder zu vollbringen. Darüber hinaus sollte er naturgemäß mit sauberem Wasser versorgt werden und saubere, klare Luft einatmen dürfen. All das stand vor Jahrtausenden einmal im Einklang mit den Rhythmen der Jahreszeiten. Die Menschen der modernen Zeit leben inzwischen überhaupt nicht mehr im Einklang mit ihren Bedürfnissen und der Natur. Ganz im Gegenteil, sie leben in einer inzwischen fast zu 100% industrialisierten und zunehmend toxischen Umgebung. Der menschliche Organismus ist täglich Unmengen an Giften und Schadstoffen ausgesetzt, die ihm bzw. seinen Entgiftungsorganen, wie z.B. Leber, Nieren und Lungen Höchstleistungen abverlangen, ihn überfordern und damit schneller altern und krank werden lassen.

Die Ernährung der meisten Menschen ist katastrophal und obendrein mit vielen schädlichen und teilweise sogar giftigen Zusatzstoffen versehen, wie z.B. Pestizide, Konservierungsstoffe, Süßstoffe (z.B. Aspartam) u.v.m. Unser Trinkwasser ist ebenfalls verseucht, z.B. mit Medikamenten- und Hormonrückständen. Die Luft, die wir einatmen, ist mit Abgasen (u.a. Feinstaub) belastet, und Körperschmuck wie Tätowierungen, Färbemittel etc. enthalten schädliche Schwermetalle, nur um ein paar Beispiele zu nennen.

Hinzu kommt, dass die Allermeisten den ganzen langen Tag in eintönigen Büros oder anderen Gebäuden sitzen, anstatt sich in der freien Natur bzw. an der frischen Luft zu bewegen. Sind sie müde, nehmen sie massenhaft Stimulantien wie Kaffee, Zucker, Süßigkeiten usw. zu sich, um wach und leistungsfähig zu bleiben und zu funktionieren, anstatt sich auszuruhen.



Dicht aneinander gedrängt leben sie in stetig wachsenden Städten, wobei sie rund um die Uhr künstlichem Licht, Lärm und elektromagnetischer Strahlung ausgesetzt sind. Bei all dem soll der Mensch, v.a. sein Gehirn, auch noch rund um die Uhr Höchstleistungen erbringen, um den immer größer werdenden Ansprüchen der Gesellschaft gerecht zu werden.

Und als wäre das alles nicht schon schlimm genug, ist es in der Nacht aufgrund der vielen künstlichen Lichtquellen nicht einmal mehr %100ig dunkel. Und tagsüber kann das Sonnenlicht aufgrund der zunehmenden Luftverschmutzung und anderer Ausdünstungen nicht mehr wirklich zu uns durchdringen. Kurzum, wir leben in keiner Weise natürlich und artgerecht.

Was du wissen musst: Jeder einzelne Faktor für sich allein kann dich bereits krank machen! Wenn jedoch mehrere Faktoren und Substanzen zusammenkommen und auf einen bereits geschwächten Organismus treffen, dann potenziert sich deren krankmachende Wirkung noch um ein Vielfaches. Die möglichen Beschwerden reichen von quälender Müdigkeit, ständiger Erschöpfung, chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen, Magen-Darmstörungen bis hin zu schweren systemischen und neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Demenz vom Alzheimer-Typ und schweren Tumorerkrankungen.

Die Gründe dafür sind relativ einfach und auf biochemische Stoffwechselprozesse in den einzelnen Zellen zurückzuführen. Umweltgifte und andere toxische Substanzen blockieren viele wichtige Enzyme und damit lebenswichtige Stoffwechselprozesse des Organismus.



Hierzu gehören zum Beispiel die ausreichende Bildung von Hormonen, die Produktion von Energie (ATP) in den Mitochondrien, den «Kraftwerken» jeder einzelnen Zelle sowie Aufbauprozesse von körpereigenen Geweben und Strukturen. Sie bringen zudem den gesamten Säure-Basen-Haushalt des Körpers durcheinander, was u.a. dazu führt, dass bestimmte Enzyme nicht mehr optimal arbeiten können und weitere Stoffwechselprozesse blockiert werden.

Toxine, egal welcher Art, führen zu einer enormen Erhöhung des Vitalstoffverbrauchs und des Verbrauchs lebenswichtiger Baustoffe insgesamt und behindern so das Wachstum und die Erneuerung von Geweben wie Nervenfasern und Bindegewebe. Die Versorgung jeder einzelnen Zelle mit lebenswichtigen Nährstoffen ist somit ebenso blockiert wie der Abtransport von Abfallstoffen des Organismus. Dadurch kommt es zu einer zunehmenden Belastung des Körpers durch sogenannte freie Radikale und reaktiven Sauerstoffspezies (ROS), welche Organe wie Gewebe schneller altern lassen, die Erbsubstanz verändern und bei der Entstehung von fast allen Krankheiten beteiligt sind, da sie Entzündungsvorgänge im Körper verursachen, die zu Zell- und Gewebeschäden führen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass du dich nun verunsichert und vielleicht auch schockiert fühlst, wenn du das alles liest. Deswegen kommen hier die gute Nachricht und hilfreiche Lösungsansätze. Das Therapieprinzip ist relativ simpel, wenn du um all die Dinge weißt. Und vielleicht hilft es dir, zu wissen, dass du nicht allein bist. Wir alle leben nicht artgerecht, und es obliegt jedem Einzelnen, dies schrittweise zu ändern. Niemand anders wird auf dich zukommen und dir diese Arbeit abnehmen.





Vermeide alle potentiell krankmachenden Belastungsfaktoren und komm zurück auf eine natürliche, dir entsprechende Lebensweise!

Jede einzelne Maßnahme, die ich dir im Folgenden vorschlagen werde, führt bereits zu einer deutlichen Entlastung deines Organismus, die du recht schnell bemerken solltest. Es wird zu einer Stärkung deines Körpers und seiner Selbstheilungskräfte kommen, und du wirst mehr Energie haben, dich insgesamt vitaler fühlen. Durch die schrittweise und schonende Entgiftung werden chronische Entzündungen reduziert, deine Entgiftungsorgane unterstützt, deine Zellen vor oxidativem Stress geschützt und die Mitochondrien, die Energieproduzenten deiner Zellen, gestärkt. Das ist doch schon eine Menge, oder?! Darüber hinaus wird das Gehirn entlastet und von Schadstoffen befreit, was eine wesentliche Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten zur Folge hat und sich dadurch auch positiv auf deine Stimmung auswirkt. Führe die Maßnahmen mindestens sechs Monate lang durch, besser noch dauerhaft, und du wirst garantiert eine positive Veränderung spüren.



***Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg und gute Gesundheit,
Deine Marion***

Schritt 1:

Nahrung als Medizin und heilende Kraft

Die heutige Ernährung kann man in keiner Weise als nährend bezeichnen, besteht sie doch zum allergrößten Teil aus mehr oder weniger industriell hergestellten, hochgezüchteten und genetisch manipulierten Nahrungsmitteln und Getränken, die mit „Lebensmitteln“ (= lebendigen, nährenden Mitteln) nicht mehr viel gemeinsam haben. Im Gegenteil, die meisten Menschen „ernähren“ sich von industriell gefertigten Nahrungsmitteln sowie toten „Lebensmitteln“ wie Fertiggerichten und Teigwaren aller Art (Brot, Pizza, Pasta usw.). Dazu trinken sie jede Menge zuckerhaltige Limonaden und Alkohol anstelle von reinem, gefiltertem Wasser. Kein Autobesitzer würde so mit seinem Auto umgehen, wie es Menschen zum großen Teil mit ihrem Körper tun. Stell dir bitte mal vor, du würdest irgendein ranziges Misch-Öl in den Tank kippen, anstatt reines Benzin zu tanken?! Was würde wohl passieren? Ich bin mir sehr sicher, dass du das nicht ausprobieren möchtest.

Das heilende Potential von Nahrungsmitteln wird aktuell von den meisten Menschen stark unterschätzt, obwohl wissenschaftlich inzwischen mehrfach bewiesen worden ist, dass die Ernährung bei der Entstehung von Krankheiten die Hauptrolle spielt. Die Gründe liegen auf der Hand.



Zum einen weisen konventionelle Lebensmittel und Speisen, die man heutzutage in den Supermärkten und Restaurants beziehen kann, einen erheblichen Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen und bioaktiven Pflanzenstoffen auf. Bioaktive Pflanzenstoffe, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt, sind biologisch aktive Verbindungen, die in Pflanzen vorkommen und sich auf den Menschen gesundheitsfördernd auswirken. Sie sind sehr wichtig, damit der Körper seine Aufgaben optimal erfüllen kann und stellen einen optimalen Schutzschild vor Krankheiten dar.

Zum anderen sind konventionelle Lebensmittel aufgrund moderner Anbaumethoden und Haltbarmachungsprozesse oftmals sehr stark mit Schadstoffen (z.B. Pestizide) und Konservierungsstoffen (z.B. Nitrate, Benzoate) belastet. Aufgrund der industriellen Fertigung enthalten sie, neben den o.g. Konservierungsstoffen, obendrein noch jede Menge chemischer und damit künstlicher Substanzen wie z.B. Farbstoffe, Verdickungsmittel usw., deren schädliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper zum Teil überhaupt noch nicht erforscht und damit auch nicht absehbar sind. Selbst bei der Zubereitung von Lebensmitteln können neue schädliche Substanzen entstehen, wie z.B. Acrylamide und Transfette. Sie entstehen durch das Anbraten von Speisen und begünstigen die Entstehung von Krebserkrankungen.

Umgekehrt gibt es unzählige aktive Pflanzen- und Vitalstoffe, deren positive Wirkung auf unseren Organismus überhaupt noch nicht erforscht ist. Zu den bekannten gesundheitsfördernden Vitalstoffen zählen - neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen - auch so genannte Vitaminoide, wie beispielsweise Coenzym Q10, L-Carnitin, Alpha-Liponsäure und Lecithin.



Oft finden sich in den Schalen und Häuten von Getreide, Samen, Nüssen, Wurzeln, Blättern und Früchten die potentesten Nährstoffe. Doch gerade diese werden heutzutage durch die üblichen Herstellungs- und Zubereitungsverfahren entweder zerstört, entfernt oder zumindest ausgelaugt. Dies sieht man sehr schön an den aktuellen Hauptnahrungsmitteln der Weltbevölkerung, wie z.B. Getreide. Aus Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Dinkel und Roggen wird üblicherweise Weißmehl hergestellt, mit dem wiederum entsprechende Backwaren produziert werden.

Auch Mais, Reis und Zucker gehören dazu. Diese «Lebensmittel» enthalten keinerlei Vitalstoffe und sind mitverantwortlich für die Entstehung der sogenannten Volkskrankheiten, also für die Erkrankung von Milliarden Menschen. Hierzu gehören Übergewicht, Bluthochdruck, Typ2 Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, Gelenkverschleiß (Arthrose) und Krebs. Teilweise verursachen sie sogar schwere Mikronährstoffmängel.

Wenn es um Getreidesorten geht, muss natürlich auch kurz das Thema Gluten angerissen werden. Gluten ist ein Klebereiweiß, welches aus mehreren Proteinen besteht und hauptsächlich in bestimmten Getreidearten, wie z.B. Weizen, Roggen, Dinkel usw. vorkommt. Es hat zwar nur indirekt etwas mit Entgiftung zu tun, muss hier aber unbedingt wenigstens erwähnt werden, da du für eine effektive Entgiftung unbedingt einen gesunden Darm benötigst. Gluten ist für viele Menschen sehr schädlich, auch wenn sie die Auswirkungen (noch) nicht unmittelbar spüren.

Laut wissenschaftlicher Erkenntnisse ist Gluten an der Entstehung etlicher Symptome und Erkrankungen beteiligt. Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit leiden unter diversen Beschwerden, die nicht unbedingt direkt etwas mit dem Magen-Darm-Trakt zu tun haben müssen.



Gluten führt zu einer starken Schädigung der Darmzotten und damit des Darms, was unmittelbar zu weiteren Problemen und Beschwerden führt. Und im schlimmsten Fall führt es zu einem sogenannten Leaky Gut Syndrom. Das ist eine Störung der Darmbarriere, die mit einer erhöhten Darmschleimhautdurchlässigkeit einhergeht und das Immunsystem somit erheblich belastet. Nahrungsbestandteile gelangen nämlich durch die „Löcher“ in der Darmschleimhaut ins Blut (wo sie nicht hingehören) und verursachen dort die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen. Dies führt wiederum zu einem Anstoß von Entzündungsprozessen, sowohl örtlich (lokal) als auch im gesamten Organismus (systemisch). Durch diese Prozesse wird das gesamte Immunsystem erheblich belastet und herabgesetzt, was wiederum zu etlichen Beschwerden und Krankheiten führen kann. Auf diese Weise können auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstehen. Zu den häufigsten Beschwerden gehören:

- Durchfall oder Verstopfung
- Bauchschmerzen
- Geschwollener, aufgetriebener Bauch
- Übermäßige Gasbildung
- Völlegefühl nach den Mahlzeiten
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Depressionen

Solltest du unter Verdauungsproblemen leiden oder gar unter Unverträglichkeiten, dann solltest du dich unbedingt mit dem Thema beschäftigen und durch einen guten Therapeuten oder eine gute Therapeutin abklären lassen, ob dein Darm gesund ist. Darüber hinaus empfehle ich dir dringend, Gluten wegzulassen.



In der heutigen Zeit ist das kein Problem mehr, weil es überall glutenfreie Produkte zu kaufen gibt.

Eine weitere wichtige und von den meisten übersehene Ursache für diese sogenannten Zivilisationserkrankungen ist ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts. Unsere konventionelle Ernährungsweise führt zu einer massiven Übersäuerung des Körpers, welche wiederum eine gravierende Störung verschiedener Enzymsysteme des Körpers zur Folge hat. Das ist ein eigenes Thema und soll hier nur kurz erwähnt werden. Um dieser Übersäuerung entgegenzuwirken, ist es wichtig, dass deine Ernährung einen großen Anteil an basischen Lebensmitteln enthält. Hierzu gehören hauptsächlich Gemüse, Obst und manche Nusssorten. Eine Tabelle mit basenbildenden Lebensmitteln findest du ganz leicht im Internet.

Eine andere, nicht zu verachtende Problematik ist die industrielle Massentierhaltung. Die Tiere werden in keiner Weise artgerecht gehalten. Statt saftigem Gras, für dessen Verstoffwechselung Kühe ganze sieben Mägen entwickelt haben, müssen sie Getreide, Fischmehl, Soja u.a. fressen. Das macht die Tiere jedoch langfristig krank! Sie leiden an Übersäuerung, an Verdauungsproblemen wie Blähungen, erhöhtem Infektionsrisiko und etlichen anderen Symptomen. Um dem entgegenzuwirken, erhalten die Tiere regelmäßig Medikamente (z.B. Antibiotika) und Hormone, um das Wachstum zu beschleunigen. All diese Substanzen kumulieren im Fettgewebe der Tiere und landen schließlich am Ende auf unserem Teller.

Und natürlich häufen sich auch die Pestizide (z.B. Glyphosat) im Fleisch und Fettgewebe der Tiere an, da das Futter selbst natürlich auch mit Glyphosat behandelt wurde. Es ist ein Teufelskreislauf! Ganz davon abgesehen, essen wir Menschen den fürchterlichen Stress mit, den die Tiere in ihrem kurzen Leben erleiden müssen.



Die industrielle Massentierhaltung ist barbarisch und ruiniert durch den weltweiten Anbau von Futtermitteln in Monokulturen unseren gesamten Planeten. Und zusätzlich ruiniert sie auch die Gesundheit unzähliger Menschen.

Auch Milchprodukte sind nicht so gut wie ihr Ruf. Sie sind ein weiterer Krankmacher, insbesondere wenn es um chronische Erkrankungen und Autoimmunreaktionen geht. Sie stehen stark in Verdacht, chronische stille Entzündungen (silent inflammation), Autoimmunreaktionen, rheumatoide Erkrankungen, wie z.B. Arthritis und Arthrose, und auch Darmerkrankungen auszulösen bzw. deren Entstehung und Aufrechterhaltung zu begünstigen. Dabei geht es in keiner Weise nur um Laktoseintoleranz, sondern vorwiegend um die ungünstige Beeinflussung von biochemischen Prozessen und des gesamten Hormonstoffwechsels.

Der Mensch ist eigentlich nicht dafür gemacht, Milch zu trinken oder zu essen. Er ist übrigens das einzige Lebewesen, welches die Milch von anderen Lebewesen konsumiert. Es handelt sich schließlich um Muttermilch, die dazu dient, ein neu geborenes Lebewesen, nehmen wir ein Kälbchen, mit allen wichtigen Nährstoffen und Proteinen zu versorgen, damit es schnell und gesund aufwachsen kann. Milch enthält daher viele Hormone, u.a. Wachstumshormone, die das Wachstum des Kälbchens fördern. Diese stehen unter Verdacht, dass sie bei einem erwachsenen Menschen zur Entstehung von Krebs und anderen Krankheiten führen können. Es gibt unzählige Studien zum Thema Milch, die diesen Verdacht untermauern.



Darüber hinaus kann Milch bei vielen Menschen zu Verschleimung führen und bei Personen mit einer sogenannten Leaky Gut Problematik («löchrige Darmwand») Autoimmunreaktionen auslösen, die langfristig zur Entstehung diverser Nahrungsmittelunverträglichkeiten beitragen.

Unabhängig von diesen Tatsachen, ist es heutzutage sehr schwierig, echte Milch zu bekommen. Die Milchsorten, die man in Supermärkten beziehen kann, haben in der Regel nichts mehr mit ursprünglicher Rohmilch zu tun. Zur Haltbarmachung und zur Abtötung von Mikroorganismen wurde sie sehr stark erhitzt (pasteurisiert) und zur Verkleinerung der Milchproteine wurde sie homogenisiert. Dadurch können Milchproteine die Darmwand noch leichter passieren, was bei vielen Menschen zu Problemen in Form von Allergien und anderen Autoimmunreaktionen führt. Ich rate generell von Milchkonsum ab, vor allem in großen Mengen.

Du musst jetzt nicht gänzlich auf Milchprodukte verzichten. Es kommt auch hier auf die Qualität an. Merke dir: so natürlich wie möglich und in geringen Mengen! So kannst du auch gelegentlich einen guten Bio-Käse aus Rohmilch konsumieren oder mal einen Cappuccino trinken. Wenn du etwas zum Thema Milch nachlesen möchtest, empfehle ich dir das Buch «Milch besser nicht!» sowie die entsprechende Internetseite <http://www.milchbessernicht.de/>.

Kommen wir zum wichtigen Thema Fette. Der Körper stellt aus dem Fett, das wir aufnehmen, zum Beispiel die Zellmembranen, die Myelinscheiden unserer Nerven und auch die Substanz unseres Gehirns her. Mit einer ungünstigen Ernährung nehmen die Menschen allerdings auch viel zu viele ungünstige Fette zu sich.



Man unterscheidet drei Formen von Fetten bzw. Fettsäuren: die gesättigten, die einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Doch nur mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind für den Menschen essenziell, das heißt lebensnotwendig.

Der Körper kann sie nicht selbst herstellen, deswegen müssen wir sie ihm mit der Nahrung zuführen. Unter den essenziellen Fettsäuren unterscheidet man zwei Hauptgruppen: Omega6- und Omega3-Fettsäuren. Diese sollten sich in einem optimalen Verhältnis zueinander befinden, am besten zwischen 1:1 und 4:1 (Omega6-:Omega3-). Das ist wichtig, weil sie sich gegenseitig aus den Zellmembranen verdrängen und im Stoffwechsel um die gleichen Enzyme konkurrieren.

Diese höherwertigen Öle sind nur in hochwertigen Pflanzenölen enthalten, weshalb eine Ergänzung mit höherkettigen Omega-3-Fettsäuren durchaus sinnvoll sein kann. Neben ihrer positiven Wirkung auf unser Gehirn, spielen sie bei Entgiftungsprozessen insgesamt eine sehr wichtige Rolle. Omega-3-Fettsäuren lassen sich nochmal in drei Hauptarten aufteilen. Dazu gehören die Alpha-Linolensäure (ALA), die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Man findet sie vorwiegend in Algen, Wild- und Weidetierfett, Krill und in fetten Kaltwasserfischen wie Hering, Sardinen, Makrele und Lachs. Der menschliche Körper kann allerdings nur EPA und DHA direkt nutzen.



Wenn du zu viele Omega-3-Fettsäuren zuführst, kann es zu einer erhöhten Blutungsneigung und Infektionsgefahr kommen!

Omega-6-Fettsäuren sind mindestens genauso wichtig wie Omega-3-Fettsäuren. In der Regel führen wir unserem Körper heute eher zu viel davon zu als zu wenig, da die meisten Getreidesorten und Pflanzenöle (Sonnenblumen-, Raps-, Mais- und Distelöl) bereits jede Menge Omega-6-Fettsäuren enthalten. Werden Omega-6-Fettsäuren im Übermaß zugeführt, kann dies sogar zu chronischen Entzündungen führen bzw. diese fördern. Dadurch wird wiederum die Entstehung bestimmter Erkrankungen und Ereignisse begünstigt, wie z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Sie verändern gleichzeitig spezifische Enzyme, die an der Umwandlung von ALA in EPA und DHA beteiligt sind, so dass die positive Wirkung der pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren ebenso wenig zum Tragen kommen kann.

Lezithin ist ein Begleitstoff von Fetten. Er fördert den Blutfluss, senkt erhöhtes Cholesterin und Bluthochdruck und ist darüber hinaus in der Lage, die Erholung und die Entgiftungsleistung der Leber anzuregen. Es steigert zudem die Muskelleistung und unterstützt die Nervenzellen. Sofern kein Vitalstoffmangel herrscht, kann der Körper Lezithin selbst herstellen.

Wenn du Dich jetzt fragst, wie hoch der Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren ist, dann muss ich dir leider sagen, dass es darauf keine eindeutige und allgemeingültige Antwort gibt, weil jeder Mensch individuelle Anforderungen hat. Bei jedem Menschen werden der Tagesbedarf und die Dosierung unterschiedlich sein. Ich empfehle dir, es auszuprobieren. Fang mit einem Produkt und einer bestimmten Menge an und mache dann einen Fettsäure Bluttest, zum Beispiel bei Norsan oder Medivere.



Im Folgenden findest du offizielle Angaben von diversen Behörden und Instituten zum Tagesbedarf:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 1.500 mg ALA pro Tag (entspricht 1EL Leinöl/Tag).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 250mg DHA und EPA pro Tag (entspricht 2 Seefischmahlzeiten pro Woche).
- Bundesinstitut für Risikobewertung: maximale Aufnahme von 1.500mg DHA und EPA pro Tag.
- WHO Europa: 200mg pro Tag tierische Omega-3-Fettsäuren.
- Omega 3 Arbeitskreis: mehr als 300mg DHA und EPA pro Tag.

Schwangere und Sportler sollen sogar etwas mehr Omega-3-Fette zu sich nehmen, da hier ein erhöhter Bedarf besteht. Die Angaben schwanken hier von 300mg EPA/DHA pro Tag bis zu 2.000mg EPA/DHA pro Tag bei Sportlern.



Zusammengefasst bedeutet das, dass der menschliche Körper nur dann gesund und leistungsfähig bleiben kann, wenn du ihn mit hochwertigen und vor allem «lebenden» Nahrungsmitteln versorgst. Das Wort Ernährung enthält das Wort «nähren» und bedeutet, dass der Organismus mit allem, was er braucht, «genährt» wird, um gut funktionieren zu können. Eine hochwertige Nahrung enthält alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, wichtige bioaktive Pflanzenfarbstoffe und hochwertige Fette im richtigen Verhältnis.

Fastfood, Brot, Pizza, Pasta & Co. hingegen enthalten weder aktive Pflanzenstoffe noch irgendwelche Nährstoffe, die für den Organismus wichtig wären.

Im Gegenteil, sie enthalten schädliche Fette, diverse schädliche Zusatzstoffe und liefern ansonsten lediglich leere Kalorien. Sie können uns aus den oben aufgeführten, unterschiedlichen Gründen sehr krank und vor allem auch übergewichtig machen. Das Thema Übergewicht mit seinen Konsequenzen füllt jedoch ein eigenes Buch und soll hier nicht weiter Beachtung finden.

Wichtig für dich zu wissen ist, dass eine ausgewogene, abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung einen großen Beitrag zu deiner Gesundheit liefern kann. Ich möchte dich einladen, dich von dieser Tatsache motivieren zu lassen und zumindest einmal über deine aktuelle Ernährung nachzudenken. Die Wahrheit zum Thema «gesunde und richtige Ernährung» kennt übrigens niemand, und meiner Meinung nach ist dieses Thema so individuell wie jedes einzelne Individuum. Zum Beispiel verträgt nicht jeder Mensch Rohkost, und auch nicht jeder braucht eine Low-Carb-Ernährung. Fakt ist, dass die krankmachende Wirkung bestimmter Nahrungsmittel unumstritten ist.



Eine ausgewogene und gesunde Ernährung funktioniert eigentlich ganz einfach und ist obendrein sehr schmackhaft. Sie besteht zum größten Teil aus pflanzlicher Frischkost, aus hochwertigen Fetten sowie aus frischen, hochwertigen Lebensmitteln biologischer Herkunft. Am besten gehst du dabei in kleinen Schritten vor, anstatt direkt eine Radikalveränderung vorzunehmen. Sei zudem bitte geduldig mit dir. Eine Veränderung von ungünstigen Gewohnheiten hin zu günstigeren Gewohnheiten braucht in der Regel mindestens drei Monate Zeit.

Verzichte doch z.B. erst einmal vollständig auf Fertiggerichte und Limonaden. Im nächsten Schritt stellst du, wenn möglich, so gut es geht auf BIO um. Vor allem Obst und Gemüse solltest du in Bioqualität kaufen und dabei auf die Label Demeter, Naturland oder Bioland achten. Fang an, so oft wie möglich frisch zu kochen. Verzichte unbedingt auf konventionelle Fleisch- und Wurstwaren aus Massentierhaltung. Stelle stattdessen auf hochwertiges BIO-Fleisch um und reduziere unbedingt die Menge, die du verzehrst. Tiere stehen in der Nahrungskette an höherer Stelle als Pflanzen. Deshalb sammeln sie ein Vielfaches an Schadstoffen an.

Reduziere in einem zweiten Schritt unbedingt die Menge an kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Teigwaren (Brot, Pasta, Pizza usw.) und Zucker und steigere die Menge an Gemüse und hochwertigen Salaten. Wenn dir der Verzicht zu schwerfällt, steige zumindest auf Vollkornprodukte um. In Food-Blogs gibt es inzwischen genügend Rezepte für gesunde Alternativen. Wenn du es nicht schaffst, genügend Rohkost zu essen, dann kannst du täglich einen grünen Smoothie trinken oder dir eine hochwertige Weizen- und Gerstengraspulvermischung kaufen. Alternativ gibt es auch frischen Gras-Saft, den du dir tiefgefroren liefern lassen kannst.

Noch ein letztes wichtiges Thema in diesem Kapitel ist Wasser. Reines Wasser ist die Grundlage allen Lebens, und es gibt ganze Bücher nur zum Thema Wasser. Der Körper braucht Wasser in Reinform, also nicht als Kaffee, Tee, Saft oder Limonade. Nur dadurch werden jene Stoffwechselprozesse am Laufen gehalten und jene Gene aktiviert, die dafür sorgen, dass wir gesund und vital bleiben.



Der menschliche Körper besteht zu über %80 aus Wasser und ist darauf angewiesen, dass wir ihm qualitativ hochwertiges, reines Wasser in ausreichender Menge (ca. 2 bis 3 Liter/Tag) zuführen, damit er optimal funktionieren kann. Dieses sollte idealerweise gut gefiltert sein, oder es sollte zumindest qualitativ hochwertiges und reinstes Wasser aus dem Handel sein, wie z.B. Lauretana. Trinke also täglich ausreichend Wasser und entgifte dich damit Tag für Tag ganz automatisch. Zusätzlich kannst du Kräutertees zu dir nehmen. Alle anderen Getränke solltest du meiden oder zumindest deutlich reduzieren.

Du siehst hoffentlich an der Länge dieses Kapitels, wie wichtig das Thema Ernährung ist, und wieviel du allein über diesen Bereich steuern kannst. Mit diesem Wissen und den genannten Tipps hast du die Macht darüber, die Gesundheit deines Körpers stark zu beeinflussen.



SCHRITT 1 FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Trinke jeden Morgen nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen 500 ml gefiltertes, lauwarmes Wasser mit 1 Messlöffel Säure-Basen-Pulver, z.B. von Pascoe. Das optimiert zum einen deinen Säure-Basen-Haushalt und bringt zum anderen deinen Stoffwechsel in Schwung. Alternativ kannst du gerne auch mit leckerem Zitronenwasser in den Tag starten. Mische hierzu den Saft einer frisch gepressten Zitrone mit 500 ml Wasser.
- ✓ Trinke täglich insgesamt mindestens zwei Liter reines, hochwertiges Wasser.
- ✓ Stelle um auf BIO-Kost, v.a. bei Gemüse, Obst, Salat, Fleisch und Fisch. Am besten ist es, ausschließlich Produkte aus biodynamischer Landwirtschaft zu verwenden.
- ✓ Koche täglich frisch, verwende keine Fertiggerichte oder Konserven.
- ✓ Reduziere deinen Fleischkonsum und iss ausschließlich BIO-Fleisch von grasgefütterten Tieren aus Weidehaltung.
- ✓ Meide die „Hauptverdächtigen“ wie Zucker, Weißmehl und andere schlechte Kohlenhydrate, insbesondere am Abend.
- ✓ Ersetze glutenhaltige Produkte durch glutenfreie.



Schritt 2:

Die Entgiftungsorgane des Körpers aktivieren

Zu den wichtigsten und größten Entgiftungsorganen deines Körpers zählen deine Haut, Lungen, Leber, Galle, Nieren und Darm. Diese Organe sind wahre „Entgiftungs-Fabriken“ und vollbringen tagtäglich wahre Wunder für dich und deine Gesundheit. Sie sorgen dafür, dass aufgenommene Schadstoffe den Organismus so schnell wie möglich wieder verlassen. Für diese Höchstleistungen haben sie deine Wertschätzung und Unterstützung redlich verdient. Entsprechend kannst du die Entgiftungsleistung deines Körpers durch gezielte Maßnahmen erheblich ankurbeln.



Nehmen wir zum Beispiel deine Leber. Sie ist die größte Chemiefabrik in deinem Körper. Leider kann Sie keine Schmerzen entwickeln, um dir mitzuteilen, dass es ihr nicht gut geht, weil sie überlastet ist. Aber vielleicht fühlst du dich ja grundsätzlich irgendwie müde und erschöpft?

Müdigkeit und Erschöpfung sind ein sehr häufiges Warnsignal in Verbindung mit Lebererkrankungen bzw. -schäden. Wenn du die Funktionsfähigkeit deiner Leber unterstützen oder ihr einfach nur etwas Gutes tun möchtest, kannst du dir ab und zu Leberwickel machen oder Kaffeeinläufe durchführen (siehe Schritt 5). Darüber hinaus empfehle ich die regelmäßige Einnahme von Mariendistelextrakt.

Das Silymarin in der Mariendistel stabilisiert die Leberzellen und schützt sie vor eindringenden Schadstoffen und hilft ihnen, sich schneller zu regenerieren.

Der Darm spielt beim Thema Entgiftung ebenfalls eine erhebliche Rolle, wie ich im vorangehenden Kapitel bereits beschrieben habe. Denn ohne gesunden Darm ist keine Entgiftung möglich! Du kannst dir das ganz einfach so vorstellen: Schadstoffe, die durch gezielte Maßnahmen mobilisiert werden, gelangen durch die Schlupflöcher in der Darmschleimhaut gleich wieder in das Blut, anstatt über den Darm mit dem Stuhl abtransportiert und ausgeschieden werden zu können. Das Thema Darmgesundheit füllt wiederum einen eigenen Ratgeber, weshalb ich hier nur andeuten möchte, wie wichtig es ist, auch den Darm in den Entgiftungsprozess mit einzubeziehen. Die o.g. Kaffeeeinläufe sind übrigens auch hervorragend dafür geeignet, deinen Darm von Schadstoffen zu befreien.

Weiterhin führen alle physikalischen Reize und Maßnahmen, die entweder deine Schweißbildung oder die Durchblutung ankurbeln, zu einer verstärkten Freisetzung und Ausscheidung von Giften. Wenn du ein paar der nachfolgend genannten Vorschläge und Ideen in dein Leben integrierst, kannst du die Entgiftungsprozesse deines Körpers wunderbar unterstützen. Hierzu zählen tägliche Atemübungen, wie z.B. die Wechselatmung oder Feueratmung aus dem Yoga, morgendliche Wechselduschen sowie Sport und Bewegung an der frischen Luft.



Auch die folgenden Anwendungen tragen erheblich zu einer Leistungssteigerung deiner Entgiftungsorgane bei:

- Regelmäßige Saunabesuche, Infrarotsaunaanwendungen, Kaltwassertherapie, Reflexzonen- und Bürstenmassagen sowie ionisierende Fußbäder.
- Auch einfache Maßnahmen wie Kurzzeitfasten (Intervallfasten), eine ballaststoffreiche Grün-Kost und sogenannte Bitterstoffe, wie sie sich z.B. in bestimmten Kräutern befinden, unterstützen deine Entgiftungsorgane maßgeblich.



Wenn du es schaffst, einmal pro Tag so richtig zu schwitzen, wäre das sensationell für deine Gesundheit!

Für den Fall, dass eine Person schon sehr krank ist und Schadstoffe möglichst schnell ausgeleitet werden sollen, helfen nur noch hoch wirksame Entgiftungsmittel wie DMPS (Dimercaptopropansulfonsäure), DMSA (Dimercaptobernsteinsäure), EDTA (Ethylendiamintetraessigsäure) u.a. Chelatbildner, die ausschließlich von Ärzten/-innen verabreicht werden dürfen, die auf diesem Gebiet erfahren sind. Ich habe in meiner Praxis immer sehr sorgfältig gearbeitet und die Patienten/-innen vorab über das Therapiekonzept und mögliche Nebenwirkungen aufgeklärt. Es sind vorab gewisse Vorbereitungen und Laboranalysen erforderlich, auf die keinesfalls verzichtet werden darf, auch wenn der Klient oder die Klientin am liebsten sofort loslegen würde.



Die Chelattherapie ist nämlich nicht ganz ungefährlich. Falls du eine solche Therapie in Erwägung ziehst, solltest du wissen, dass eine Schwermetallausleitung mit Hilfe von Chelatbildnern auf keinen Fall blind und ohne vorherige Analysen erfolgen sollte.



Die Entgiftungsfähigkeit ist bei jedem Menschen individuell unterschiedlich und kann z.B. durch genetische Defekte, Stoffwechselstörungen (z.B. HPU) oder unentdeckte Störfelder und Entzündungen im Mundraum durchaus eingeschränkt sein. Bei anhaltenden Beschwerden, trotz konsequenter Umsetzung der wichtigsten Maßnahmen, solltest du daher eine labordiagnostische Untersuchung auf genetische Defekte bestimmter Entgiftungsenzyme u.a. mögliche Störungen sowie einen Zahnarztbesuch bei einem entsprechend ausgebildeten Zahnarzt (siehe Schritt 7) in Erwägung ziehen. Auf keinen Fall sollte es dir nach Beginn der Entgiftungsmaßnahmen schlechter gehen!





SCHRITT 2

FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Unterstütze deine Leber und Galle in Form von Leberwickeln und Kaffeeinläufen und durch die tägliche Einnahme von 600-300 mg Silymarin (Mariendistel) und Bitterstoffen (z.B. Heidelbergers-7-Kräuter-Stern).
- ✓ Kümmere dich unbedingt um deine Darmgesundheit.
- ✓ Schwitze mindestens einmal am Tag.
- ✓ Nutze deinen Atem als Entgiftungsinstrument.
- ✓ Bewege dich so oft wie möglich an der frischen Luft.
- ✓ Probiere es mal mit Intervallfasten.
- ✓ Dusche täglich 1 Minute so kalt wie möglich (taste dich heran).

Schritt 3:

Schutz vor elektro- magnetischer Strahlung

Im Zeitalter von Internet und Mobilfunk nimmt die Zahl gefährlicher elektromagnetischer Felder stetig zu. Sie gehören heutzutage zu den größten Umweltverschmutzungen überhaupt, da sie in unserer gesamten Umgebung zu finden sind. In unserem Wohnraum und dem des Nachbarn, in unseren Taschen, in jedem Stadtzentrum - einfach überall. Fast jede Einzelperson benutzt heutzutage ein Smartphone, doch nur die allerwenigsten Menschen wissen, welche gesundheitlichen Gefahren von Mobilfunk, UMTS, WLAN etc. ausgehen.



Die Schädlichkeit von elektromagnetischen Feldern wurde inzwischen hinreichend in etlichen Studien beschrieben, und es sind ganze Bücher zu diesem Thema geschrieben worden. Der immense Anstieg an Erkrankungen unter Kindern und Jugendlichen ist alarmierend und sollte die Menschen zum Umdenken anregen. Dazu kommt es jedoch nicht, weil die Massenmedien immer wieder die Nachricht verbreiten, dass das alles gar nicht schlimm sei.

Im Gegenteil, solche Menschen, die sich für eine ordentliche, wissenschaftliche Aufklärung über die beträchtlichen Gefahren engagieren, wie z.B. der Neurowissenschaftler und Psychiater Prof. Manfred Spitzer, werden in der Öffentlichkeit diffamiert und müssen Kürzungen ihrer Forschungsgelder für wissenschaftliche Projekte hinnehmen oder gar Schlimmeres. Das ist aus meiner Sicht nicht nachvollziehbar.

Elektrosmog (E-Smog) ist eine allgegenwärtige und sehr ernst zu nehmende Gefahr für unsere Gesundheit. Mobiltelefone, Sendemasten, WLAN, Funk, Bluetooth, schnurlose DECT Telefone, DSL-Anlagen, smarte Elektronik wie Fernseher und alles, was irgendwie kabellos funktioniert, senden ununterbrochen Strahlen aus, die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar als möglicherweise krebserregend eingestuft werden. Sie können deinen Herzschlag und die Funktion deines Herzens insgesamt gehörig durcheinanderbringen. Darüber hinaus können sie dein Gehirn erwärmen und das Hormonsystem deines Körpers negativ beeinflussen.



Eine Dauerbelastung mit E-Smog gilt inzwischen als Dauerstressor und somit erheblicher Belastungsfaktor für den Organismus, der sogar den Säure-Basen-Haushalt durcheinanderbringen kann. Sogar im Schlaf kann eine dauerhafte Belastung mit E-Smog krankmachen. Denn sie kann dazu führen, dass sich der Körper in der Nacht nicht mehr vollständig regenerieren kann. Dies ist jedoch essenziell, um gesund zu sein und zu bleiben. Sie führt auch zu einer Verringerung der Melatonin-Ausschüttung aus der Zirbeldrüse, was wiederum zu Schlafstörungen führen kann.



Es ist also wichtig, sich darüber klar zu werden, dass du niemals vollständige Gesundheit erlangen kannst, wenn du nicht bereit dazu bist, deine Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern stark einzuschränken. Übrigens bringen auch die besten Maßnahmen zur effektiven Entgiftung nicht viel, wenn du weiterhin einer starken elektromagnetischen Strahlung ausgesetzt bist. Wie du dich schützen kannst, beschreiben die folgenden Maßnahmen.

SCHRITT 3

FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Verbanne sämtliche elektronischen Geräte aus deinem Schlafzimmer. Ein Fernseher hat dort nichts zu suchen, ebenso wenig wie ein Smartphone.
- ✓ Stelle jeden Abend, bevor du ins Bett gehst, das WLAN ab.
- ✓ Schalte ALLE nicht unbedingt notwendigen Sicherungen aus, bevor du ins Bett gehst.
- ✓ Der Schlafraum muss absolut dunkel und arm an Elektromog sein. Auch nächtliches Fernsehen und Arbeiten am Bildschirm (PC, Smartphone) unterdrückt die Melatonin-Bildung.
- ✓ Benutze einen batteriebetriebenen Wecker statt deines Smartphone-Weckers.
- ✓ Ersetze WiFi-Router, schnurlose Telefone, WiFi-Repeater sowie intelligente Elektronik, soweit es eben möglich ist, durch kabelgebundene Varianten.
- ✓ Engagiere gegebenenfalls einen guten Baubiologen, wenn du keine positiven Auswirkungen spürst.



Schritt 4:

Natürliche Entgiftungsmittel

Neben der o.g. Chelattherapie gibt es zum Glück inzwischen sehr viele natürliche Entgiftungsmittel. Zu den wichtigsten, die es aktuell auf dem Markt gibt, gehören Chlorella und Zeolith. Sie fungieren als sogenannte „Bindemittel“, die in der Lage sind, Toxine und andere Schadstoffe im Darm zu binden, bevor diese in den Organismus gelangen.

Die Süßwasseralge Chlorella weist hier ganz besondere Fähigkeiten auf. Sie ist nicht nur sehr effektiv darin, Umweltgifte, Toxine und Schwermetalle im Darm zu binden, sondern ist obendrein ein sehr potenter Nährstofflieferant. Die Alge besteht zu 60 bis %80 aus Eiweiß, und sie enthält alle wichtigen Aminosäuren. Die restliche Zusammensetzung besteht aus ca. 10 bis %20 Kohlenhydrate, %11 Fett und %9 sonstige Vitalstoffe, Vitamine, Mineralien, Chlorophyll, Ballaststoffe und Wasser. Da sie neben Vitamin B12 auch einen hohen Gehalt an Eisen und Zink aufweist, ist Chlorella in der Lage, eine ausreichende Blutbildung zu unterstützen. Damit stellt sie eine ideale Nahrungsergänzung für Vegetarier und Veganer dar. Von allen Pflanzen der Erde hat Chlorella laut Literatur auch den höchsten Gehalt an Chlorophyll. Dieser grüne Pflanzenfarbstoff hat eine ausgesprochen positive Wirkung auf die Gesundheit, da in ihm eine große Menge an Biophotonen, ultraschwache Lichtwellen, enthalten sind.



Er unterstützt z.B. die Wundheilung, ist ein effektiver Radikalfänger, kann die Ausdauerleistung erhöhen, unterdrückt das Wachstum schädlicher Bakterien u.v.m.

Chlorella bindet die mit der Galle in den Darm ausgeschiedenen, fettlöslichen Schadstoffe, indem sie mit ihnen leicht ausscheidbare Komplexe bildet. Damit konnte beispielsweise die im Stuhl befindliche Menge an Quecksilber nachweislich erhöht werden. Für die Dosierung und Wirksamkeit von Chlorella ist es wichtig, dass die Alge aufgrund der Aufzucht und Herstellung nicht selbst mit Schwermetallen belastet ist. Dies ist z.B. bei der Zucht in kontaminierten Wässern oder bei Umweltbelastungen der Fall. Achte daher unbedingt auf Schadstoffanalysen, wenn du ein geeignetes Präparat finden möchtest.



Wenn der Organismus sehr stark mit Giftstoffen belastet ist, kann die erstmalige Einnahme von nur einigen Presslingen Chlorella zu unerwünschten Befindlichkeitsstörungen führen. Es können regelrechte Entgiftungskrisen auftreten, weil viele der mobilisierten Schadstoffe ungebunden im Körper kreisen. Die Symptome einer Entgiftungskrise können unterschiedlich sein. Zu den häufigsten zählen jedoch Kopfschmerzen und Schwindel, abnorme Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden und grippeartige Symptome. In diesem Fall gibt man sehr hohe Chlorella-Dosierungen, wie zum Beispiel 3 x 30 Presslinge an drei aufeinanderfolgenden Tagen oder als Kur über zwei bis drei Wochen.



Bei den meisten Patienten/-innen verschwinden daraufhin nicht nur die Nebenwirkungen, sondern auch die Beschwerden, wegen derer Chlorella überhaupt eingenommen wurde. Die allgemein empfohlene Tagesdosis liegt bei 3 x 15 Presslingen, je nach Verträglichkeit.

Der Stuhlgang sollte „spinatgrün“ aussehen, dann bist du auf der sicheren Seite. Die Einnahme erfolgt entweder nüchtern oder kurz vor den Mahlzeiten.



Solltest du Chlorella gar nicht vertragen, kannst du alternativ 3-2 Mal täglich 1 Teelöffel Bio-Flohsamenschalenpulver zu den Mahlzeiten einnehmen (in 250 ml Wasser). Es ist dank seiner großen Menge an Ballaststoffen und der entsprechenden Schleimbildung ebenfalls gut in der Lage, Schadstoffe zu binden. Bitte denke daran, ausreichend Wasser zu trinken, da es sonst zu Verstopfung kommen kann.

Ein weiteres, sehr potentes Bindemittel ist Zeolith. Dies ist ein natürliches Mineral vulkanischen Ursprungs und hat einen hohen Siliziumgehalt. Silizium ist ein Spurenelement, welches durch seine besondere Bindungsfähigkeit den Körper vor einer Anreicherung von schädlichem Aluminium schützen kann. Es gibt sehr viele verschiedene Zeolith-Arten. Für gesundheitsfördernde und medizinische Zwecke wird jedoch nur das Klinoptilolith-Zeolith verwendet. Hierbei handelt es sich um ein Tuffgestein mit kleinsten Poren. Es besteht aus einer Kristallgitterstruktur und hat unzählige Hohlräume, in denen sich Kationen wie z. B. Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium befinden.



Klinoptilolith wird schon seit vielen 1000 Jahren zur natürlichen Entgiftung eingesetzt und ist wegen seiner effektiven schadstoffbindenden Eigenschaft bekannt. Das Wirkprinzip ist eigentlich ganz einfach. Zeolith bindet im Verdauungskanal befindliche Schadstoffe und Schwermetalle aufgrund seiner Hohlräume wie ein Schwamm. In der Fachsprache heißt dieser Mechanismus Ionenaustausch und Adsorption. Da das Zeolith selbst weder wasserlöslich noch verdaulich ist, wird es einfach, zusammen mit den daran gebundenen Substanzen (z.B. Quecksilber, Aluminium usw.), mit dem Stuhl über den Darm wieder ausgeschieden und der Organismus so entlastet.

Die allgemein empfohlene Tagesdosis liegt bei 2-1 Teelöffeln oder 1 Kapsel pro Tag. Beginne am besten vorsichtig mit einem halben Teelöffel pro Tag. Dann steigere die Dosierung in Abhängigkeit von der Verträglichkeit auf zwei Teelöffel täglich. Zeolith sollte idealerweise zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden.



44



Wenn du Arzneimittel einnehmen musst, ist es wichtig, dass zwischen der Einnahme der Medikamente und dem Zeolith ein Zeitabstand von mindestens zwei Stunden eingehalten wird. Falls du dir unsicher bist, dann konsultiere bitte unbedingt deine behandelnden Mediziner.

SCHRITT 4

FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Beginne mit der Einnahme eines hochwertigen Bindemittels! Nutze entweder ein hochwertiges Chlorella-Präparat in Bioqualität oder ein gutes Zeolith-Präparat. Achte unbedingt auf die Schadstoffanalyse!
- ✓ Beginne mit 3 x 3 Chlorella-Presslingen pro Tag (vor oder zu den Mahlzeiten) und steigere dich auf 3 x 15 Presslinge. Alternativ kannst Du Bio-Flohsamenschalen-Pulver nutzen.
- ✓ Beginne bei Zeolith mit einem halben Teelöffel und steigere dich auf 2-1 Teelöffel oder 1 Kapsel pro Tag zwischen den Mahlzeiten.
- ✓ Halte unbedingt einen Zeitabstand von zwei Stunden zu der Einnahme von Medikamenten ein.
- ✓ Die Zeolitheinnahme liegt bei 2-1 Teelöffeln oder 1 Kapsel pro Tag. Beginne am besten vorsichtig mit einem halben Teelöffel pro Tag. Dann erhöhst du die Dosierung in Abhängigkeit von der Verträglichkeit.



Schritt 5:

Mikronährstoffstatus überprüfen

Lasse unbedingt deinen Mikronährstoffstatus prüfen. Die Funktionsfähigkeit unzähliger Enzymsysteme, die für die körpereigene Entgiftung von immenser Wichtigkeit sind, ist von bestimmten Mikronährstoffen abhängig. Dazu gehören u.a. Magnesium, Zink, Selen, Mangan, Kupfer und Eisen, nur um ein paar wichtige Vertreter zu nennen. Das Thema Vitamin-D füllt inzwischen ganze Bücher, und dennoch weisen viele Menschen einen gravierenden Vitamin-D-Mangel auf.



Darüber hinaus ist eine ausreichende Menge an Mikronährstoffen unabdingbar für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt, weil auch hier bestimmte Enzyme von bestimmten Faktoren abhängig sind. Wie bereits mehrfach erwähnt, ist unser Säure-Basen-Haushalt essenziell wichtig für eine funktionierende Entgiftung. Und wenn dein Körper effektiv entgiften soll, ist es notwendig, dass ihm alle wichtigen Mikronährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

Auch bestimmte Aminosäuren sind unabdingbar für eine effektive Entgiftung. Dazu gehören zum Beispiel Taurin, L-Carnitin, L-Cystein, L-Glycin und L-Glutamin. Aus den drei zuletzt genannten Aminosäuren stellt der Körper das Peptid und Antioxidans Glutathion her.

Glutathion ist für die Entgiftung des Körpers unverzichtbar und sollte immer in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, was z.B. bei Entgiftungsstörungen oder zu viel negativem Stress nicht der Fall ist. Die körpereigene Produktion ist zudem von einer ausreichenden Menge an Vitamin C und bestimmten B-Vitaminen abhängig. Die Einnahme der einzelnen Aminosäuren kann die körpereigene Produktion von Glutathion unterstützen.

Und da L-Glycin in hohen Mengen gegeben werden sollte, zur Entgiftung von Glyphosat beiträgt und obendrein einen gesunden Schlaf unterstützt, kannst du vor dem Schlafengehen eine Extraportion einnehmen.

L-Carnitin ist den meisten als „Fatburner“ bekannt. Die wichtigste Wirkung von L-Carnitin ist zwar tatsächlich ein verbesserter Transport von Fettsäuren in die Zellen, dennoch hat es für sich allein nicht unbedingt eine Gewichtsabnahme zur Folge. Viel wichtiger ist, dass es sich positiv auf das Gehirn auswirken kann und den altersbedingten geistigen Verfall verhindern kann, wie einige Tierstudien bereits andeuten konnten.

In diesem Kapitel möchte ich noch einmal auf die Stoffwechselstörung Hämopyrrollaktamurie (HPU) hinweisen. Die HPU kommt hauptsächlich bei Frauen vor und führt zu einem Mangel an Pyridoxal-5-Phosphat (aktive Form von Vitamin B6), Zink und Mangan. Diese Mangelzustände lösen im Stoffwechsel weitere Mangelzustände und enzymatische Dysfunktionen aus und führen so langfristig sowohl zu einer Abnahme der Entgiftungsleistung des Körpers als auch zu entsprechenden Beschwerden und Krankheiten.



Eine HPU sollte daher dringend mitbehandelt werden.

Bei www.KEAC.nl stehen dir etliche Informationen kostenlos zur Verfügung. Darüber hinaus empfehle ich dir das Buch mit dem Titel «Stoffwechselstörung HPU: Diagnose, Vitalstoffe und Entgiftung bei Hämopyrrollaktamurie» von Frau Dr.med. Liutgard Baumeister-Jesch und Dr. Tina-Marie Ritter, wie bereits in der Einleitung erwähnt.



SCHRITT 5

FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Lasse die wichtigsten Mikronährstoff- und Entgiftungsparameter bei einem Experten oder einer Expertin für Mikronährstoffmedizin in einer Vollblutanalyse überprüfen.
- ✓ Führe bei bestehenden Mängeln so lange eine kontrollierte Supplementierung mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln durch, bis die Ursachen identifiziert und behoben werden konnten.
- ✓ ✓ Achte bei den Präparaten auf eine gute Qualität. Es sollten keine Zusatzstoffe und Füllmaterialien enthalten sein.



Schritt 6:

Wundermittel Kaffeeeinlauf

Jetzt kommt der genialste, effektivste und günstigste Tipp überhaupt, und doch wenden ihn so viele meiner Patienten/-innen nicht an. Der Kaffeeeinlauf! Leider ist die Vorstellung, einen Einlauf zu machen, den wenigsten Menschen sympathisch. Dabei sind Einläufe eine hervorragende und kostengünstige Möglichkeit zur Entgiftung. Eine besondere Form des Einlaufs ist der Kaffeeeinlauf.

Mache regelmäßig Kaffeeeinläufe, um deine Leber und deinen Darm zu entgiften, und du wirst wahre Wunder erleben. Die Wirkung ist tatsächlich meist umgehend zu spüren. Gerade, wenn du bereits diverse Beschwerden hast, kann dir der Kaffeeeinlauf spontane Linderung bringen. Wenn du z.B. sehr schwach bist oder Kopfschmerzen hast, kannst du ihn alle vier Stunden durchführen. Allerdings rate ich dir, ihn wegen des Koffeins nicht zu spät anzuwenden.

Die heilende und schmerzlindernde Wirkung von Kaffeeeinläufen wurde zufällig während des 1. Weltkrieges entdeckt, als durch die Besatzung Deutschlands Morphine und andere Schmerzmittel nicht mehr in genügenden Mengen zur Verfügung standen. Ärzte und Krankenschwestern gaben verwundeten Soldaten aus Verzweiflung einfache Wasser-Einläufe.



Einige der Krankenschwestern kamen auf die Idee, den übrig gebliebenen Kaffee der Chirurgen den Einläufen beizumischen. Etliche Soldaten berichteten in der Folge über enorme Entlastungen und Schmerzlinderungen durch diese Anwendungen.

Professor O.A. Meyer und Professor Martin Heubner der Universität Göttingen bestätigten durch kontrollierte Untersuchungen in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts die positiven Wirkungen des Kaffeeeinlaufes. Dr. Max Gerson nutzte schließlich diese Erkenntnisse in seinen bemerkenswert erfolgreichen Behandlungen an Krebspatienten/-innen. Ihm ist es zu verdanken, dass dieses einfache Mittel nicht in Vergessenheit geraten ist. Was bewirkt ein Kaffeeeinlauf?

- Erweiterung der Blutgefäße des Pfortader-Kreislaufes und Öffnung der Gallengänge.
- Die Gallenproduktion wird angeregt. Einzigartig unter den sogenannten Choleretika (Galleanregende Mittel) ist, dass die Enzyme des Kaffees hierbei eine Rückresorption der toxischen Anteile der Galle über die Darmschleimhaut verhindern.
- Theophylline und Theobromine, wichtige Stoffe im Kaffee, erweitern die Gefäße des Darmes und wirken dort Entzündungen entgegen.
- Die Palmitate im Kaffee verstärken das Enzym Glutathion-S-Transferase, das für die Entfernung toxischer Radikale im Blut und Serum verantwortlich ist.
- Die Flüssigkeit an sich bewirkt eine Stimulation des Organ-Nerven-Systems.
- Da der Kaffeeeinlauf idealerweise bis zu 15 Min. gehalten wird (das gesamte Blut des Körpers durchströmt die Leber ca. alle 3 Min.), ist der Einlauf mit Kaffee einer Art Dialyse über die Darmschleimhaut gleichzusetzen. Es kommt somit zu einer starken Reinigung und Entgiftung des Körpers.
- Allgemeine schmerzlindernde Wirkung.



Das Wunderbare am Kaffeeinlauf ist, dass er sicher und einfach durchzuführen ist. Die Herstellung des Einlaufes ist denkbar einfach. Du solltest allerdings ausschließlich zertifizierten BIO-Kaffee (Demeter, Bioland) in gemahlener Form benutzen. Andernfalls belastest du deinen Körper mit weiteren Schadstoffen, was den gegenteiligen Effekt hätte. Für den Einlauf selbst haben sich entweder der Irrigator oder die Klysopumpe bewährt. Mit beiden kann die Flüssigkeit langsam und kontrolliert in den Darm eingefüllt werden. Es ist ein bisschen Geschmacksache, mit welchem Hilfsmittel du besser zurechtkommst.

Rezept für den Kaffeeinlauf:

3 gehäufte EL BIO-Kaffeepulver auf 1 Liter gefiltertes Wasser geben. 3-1 Minuten kochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und weitere 15 Minuten leicht köcheln. Den Kaffee durch ein Sieb abgießen und in einen Behälter füllen. Bis auf Körpertemperatur abkühlen lassen oder mit kaltem Wasser vermischen (ganz wichtig, um Verbrennungen zu vermeiden!). Eine kurze Probe mit dem Finger reicht völlig aus.



Vorbereitung:

Zunächst plane ausreichend Zeit ein, mindestens 60-45 Minuten. Suche dir in deinem Badezimmer einen geeigneten Platz, wo du den Irrigator entweder aufhängen oder erhöht hinstellen kannst. Bereite das Irrigator-Set zunächst vor, fülle den Kaffee ein und entlasse die Luft aus dem Schlauch. Bestreiche nun das Ende des Irrigators und deinen After mit etwas Fett, wie z.B. Kokosöl.

Anleitung:

Lege dich linksseitig auf den Boden oder begeben dich in den Vierfüßlerstand. Nun führe vorsichtig den Irrigator ein. Öffne den Hahn und versuche, gleichmäßig tief zu atmen und dich zu entspannen. Wenn die gesamte Flüssigkeit eingelaufen ist (du kannst die Flüssigkeit auch etappenweise einlaufen lassen, indem du die Zufuhr am Hahn unterbrichst), schließe den Hahn und entferne den Irrigator langsam und vorsichtig. Lege dich nun bequem auf den Rücken.

Wenn der Kaffee mehr in die Tiefe deines Darms vordringen soll, kannst du dein Becken für 3-1 Minuten etwas höher lagern, z.B. auf ein Kissen. Danach drehst du dich auf deine rechte Seite und bleibst ca. 15 Minuten lang so liegen. Am besten stellst du dir einen Timer. Bei eventuell auftretenden Krämpfen, versuche zunächst tief zu atmen und dich dabei zu entspannen.

Nach Ablauf der Zeit gehst du zur Toilette und entleerst deinen Darm. Solltest du die 15 Minuten nicht aushalten können, macht das nichts. Dein Darm wird sich im Laufe der Zeit daran gewöhnen und du kannst den Einlauf mit der Zeit immer länger halten. Wende den Kaffeeinlauf mindestens 1 bis 3 Mal pro Woche an und freue dich auf seine Wirkung.



SCHRITT 6

FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Mache mindestens 3-1 Mal pro Woche einen Kaffeeinlauf und freue dich auf seine Wirkung.
- ✓ Linksseitig auf den Boden legen oder Vierfüßlerstand und Flüssigkeit einlaufen lassen. Dabei tief ein- und ausatmen.
- ✓ Bequem auf den Rücken legen und Becken für 3-1 Minuten etwas höher lagern. Danach auf die rechte Seite drehen und 15 Minuten lang so liegen bleiben.
- ✓ Nach Ablauf der Zeit zur Toilette gehen und Darm entleeren. Gib deinem Darm Zeit, sich daran zu gewöhnen, wenn du am Anfang Schwierigkeiten hast, die Flüssigkeit zu halten.



Schritt 7:

Zahngesundheit

Ohne Zahngesundheit keine Entgiftung! Dies ist wohl einer der wichtigsten Tipps, den ich dir hier geben kann. Achte unbedingt auch auf deine Zahngesundheit. Wusstest du, dass deine Gesundheit in deinem Mund beginnt? Diese Tatsache wird von vielen Menschen vollständig vernachlässigt.

Der Mundraum vieler Menschen gleicht einer Giftmüll-Deponie! Das liegt daran, dass in der herkömmlichen Zahnmedizin sowohl gefährliche Zahnmetalle als auch andere Fremdstoffe Verwendung finden, die mehr oder weniger toxisch sind. Ein bekanntes Beispiel ist das quecksilberhaltige Füllmaterial Amalgam. Amalgam, andere Metallfüllungen, Implantate und Kunststoffe können kontinuierlich Giftstoffe an den Organismus abgeben und ihn damit erheblich belasten. Diese lagern sich an verschiedenen Stellen des Körpers ab und können so kurz- und langfristig zu schweren gesundheitlichen Schäden führen.

Aber das ist nur ein Teil der Geschichte. Denn auch wurzelbehandelte, tote Zähne sowie unentdeckte Entzündungen im Mundraum sondern gefährliche Giftstoffe ab, die sich über die Blutbahn im gesamten Organismus ausbreiten und gefährliche systemische Erkrankungen auslösen können.



Ein Beispiel sind die sogenannten NICOs, die von der herkömmlichen schulmedizinischen Zahnheilkunde leider bislang nicht wirklich ernst genommen werden. Die Abkürzung NICO steht für Neuralgia Inducing Cavitational Osteonecrosis und wird auch als fettig degenerative Osteonekrose (FDOK) oder Osteolyse des Kieferknochens bezeichnet. Diese aseptische Kieferostitis kann das gesamte Immun- und Nervensystem des Körpers dauerhaft belasten und unentdeckt zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen.

Wende dich daher unbedingt an einen Zahnarzt oder eine Zahnärztin für biologische Zahnheilkunde und lasse eine sogenannte DVT (Digitale Volumen Tomographie) Aufnahme machen. Diese zeigt dir und deinem Zahnarzt bzw. deiner Zahnärztin sofort, was in deinem Mundraum los ist. Falls du z.B. tote Zähne im Mund hast, lasse diese unbedingt entfernen. Sie sind wie Leichen in deinem Mund und sondern entsprechende Leichengifte, wie z.B. Mercaptan und Thioether ab.

Darüber hinaus ist es insgesamt empfehlenswert, jegliches Metall aus dem Mundraum zu entfernen, weil Zahnmetalle Funkstrahlungen im Bereich des Mundes und des angrenzenden Nervensystems um ein bis zu -700faches verstärken.

Du magst jetzt vielleicht denken, das sei viel zu aufwendig, zu kostspielig usw., aber glaube mir, es lohnt sich für dich und deine Gesundheit.



SCHRITT 7

FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Gehe zu einem geprüften Klinghardt-Therapeuten und lasse deinen Mund auf mögliche Störfelder und Entzündungen hin untersuchen. Es gibt inzwischen auch tolle Zahnärzte/-innen, die eine Ausbildung bei Dr. Dietrich Klinghardt absolviert haben.
- ✓ Wenn du keine Weisheitszähne mehr hast oder wurzelbehandelte Zähne, dann suche eine/n Zahnarzt/-ärztin auf mit Zusatzausbildung «Biologische Zahnmedizin, Umweltzahnmedizin» und lasse eine gründliche Untersuchung, inklusive DVT durchführen.
- ✓ Lasse alle Metalle aus deinem Mundraum entfernen.
- ✓ Ersetze Titanimplantate durch Zirkonimplantate.



Schritt 8:

Arzneimittel und Wohngifte

Verbanne sämtliche Arzneimittel so gut es geht aus deinem Leben, und kontrolliere deinen Wohnort auf Wohngifte!

Weil immer mehr Menschen chronisch krank sind, muss eine stetig wachsende Zahl von Patienten/-innen regelmäßig Medikamente einnehmen. Menschen mit chronischen oder mehreren Erkrankungen müssen häufig sogar mehrere verschiedene Medikamente gleichzeitig einnehmen. Da diese chemischen Arzneimittel unter anderem auch als Mikronährstoffräuber wirken und vom Körper erst einmal verstoffwechselt und „entgiftet“ werden müssen, ist es nicht schwer, sich vorzustellen, dass sie das biochemische Gleichgewicht des Organismus mitunter völlig aus der Balance bringen und zu erheblichen Nebenwirkungen führen können.

Auf diese Weise können Medikamente also das gesundheitliche Wohlbefinden eines Menschen sehr stark beeinträchtigen. Ich empfehle meinen Patienten/-innen daher immer, Medikamente äußerst sparsam anzuwenden und das Nutzen-Risiko-Verhältnis gut abzuwägen.



Ein weiteres, inzwischen leider brisantes Thema sind Impfstoffe bzw. Impfungen. Zu diesem Thema gibt es inzwischen eine Vielzahl guter Bücher, und ich empfehle dir, dich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Es ist bekannt, dass zahlreiche Impfstoffe schädliche Substanzen enthalten und Zusatzstoffe wie Quecksilber, Aluminium und Konservierungsstoffe. Laut Auskunft des Robert-Koch-Institutes (RKI) sind in einigen Impfstoffen „Formaldehyd, Aluminium, Phenol oder Quecksilber enthalten – allerdings in äußerst geringen Konzentrationen (weit unterhalb toxikologischer Grenzwerte). Die Substanzen dienen beispielsweise dazu, Impfviren abzutöten (Formaldehyd), die Immunantwort zu verstärken (Aluminiumhydroxid) oder den Impfstoff haltbar zu machen (Phenol).“

(Quelle: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Bedeutung/Schutzimpfungen_20_Einwaende.html#doc2378400bodyText14)



Informiere dich daher immer vorher über die Wirkungen und möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten und lies dir unbedingt den Beipackzettel durch. Wenn du etwas nicht verstehst, empfehle ich dir, bei deinem Arzt oder deiner Ärztin nachzufragen, auch wenn es unbequem ist. Hinsichtlich einer anstehenden Impfung lass dich unbedingt gut über sämtliche mögliche Nebenwirkungen und Komplikationen aufklären und frage auch, wer bei möglichen Impfkomplicationen und -schäden haftet.



Überprüfe zu guter Letzt deinen Wohnraum auf Schadstoffe. Denn all deine Möbel, Textilien und Farben etc. können giftige Chemikalien ausdünsten, die deine Gesundheit möglicherweise ernsthaft beeinträchtigen. Darüber hinaus können bestimmte Heizsysteme, Computer und Drucker zu einer schädlichen Feinstaubbelastung führen. In den eigenen vier Wänden kann es durch falsche Lüftungen oder Feuchtigkeitsquellen zu einer Belastung mit Schimmelpilzsporen kommen, weil im Haus zum Beispiel eine Wärmedämmung nicht fachgerecht eingebaut oder falsch gelüftet wurde. All diese Stoffe gelangen über die Haut oder die Atmung ins Körperinnere und können dort entsprechende Reaktionen und Erkrankungen auslösen.



SCHRITT 8 FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Medikamentekönnen Mikronährstoffräuber sein! Verwende sie daher nur sehr sparsam (z.B. Schmerztabletten) und lies unbedingt den Beipackzettel.
- ✓ Informiere dich vor anstehenden Therapien oder Impfungen ausgiebig bei deinen Ärzten/-innen bzgl. Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und möglicher Komplikationen.
- ✓ Frage nach, wer im Falle von Schäden haftet, und sei insgesamt etwas kritischer gegenüber Pharmazeutika.
- ✓ Überprüfe deinen Wohnraum auf Schadstoffe und Schimmelpilze. Nimm dir zur Not eine fachkundige Person zur Hilfe. Es gibt Sachverständige und Fachberater/-innen für Wohngift- und Gebäudeschadstoffe.



Schritt 9:

Stress reduzieren und seelischen Müll entsorgen

Du fragst dich vielleicht, was Stress mit Entgiftung zu tun hat? Die Antwort lautet: Jede Menge! Chronisch negativer Stress ist unbestritten einer der größten Krankmacher überhaupt. Er bringt zum einen unseren Säure-Basen-Haushalt komplett durcheinander und ist darüber hinaus ein unglaublich starker Mikronährstoffräuber. Diese beiden Fakten haben für sich genommen schon viele negative Konsequenzen für unsere Gesundheit und würden allein völlig ausreichen. Doch eine weitere negative Folge mit gravierenden Auswirkungen ist eben eine starke Einschränkung der Entgiftungsfähigkeit selbst. Das geschieht dadurch, dass Stress den pH-Wert senken kann und damit das die Zellen umgebende Milieu in den sauren Bereich verschiebt.

Hierdurch werden wiederum bestimmte Enzyme mit Entgiftungsfunktionen blockiert. Ein anderer Aspekt ist der, dass sich unser autonomes Nervensystem in einem parasympathischen Zustand (entspannt) befinden muss, um heilen oder auch entgiften zu können. Wenn der Mensch auf der Flucht ist, also im sympathischen Zustand, hat er keine Zeit, zu entgiften o.ä. Aus diesem Grund haben traumatisierte Menschen, also z.B. meine Patienten/-innen mit einer PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) häufig eine erhebliche Schadstoffbelastung im Körper, die dann zusätzlich zu Beschwerden führt, die denen einer Entgiftungsstörung sehr ähnlich sind.



Befinden wir uns im Dauerstress, sind wir sozusagen dauerhaft im «Überlebensmodus», also im Sympathikus. Damit ist der Weg zu dauerhafter Gesundheit blockiert. Dadurch, dass Stress uns als gesamtes Wesen in einer ständigen Alarmbereitschaft hält, bringt er auf Dauer unser komplettes vegetatives Nervensystem und damit u.a. das endokrine Drüsensystem (z.B. unsere Hormone) aus der Balance. Das hat zum einen etliche Symptome zur Folge, zum anderen führt diese Dysbalance zu immer mehr Krankheiten, weil dem Körper seine Fähigkeit zur Selbstheilung entzogen wird.



Wir müssen zwischen akutem und chronischem Stress unterscheiden. Während akuter Stress durchaus wichtig für uns ist und uns wachsen und stärker werden lässt, führt chronischer Stress, z.B. durch anhaltende Überforderung am Arbeitsplatz, zu diversen Symptomen und Beschwerden. Dazu gehören Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen, Infektanfälligkeit, Migräne und viele mehr.



Von daher ist die Reduktion von Distress (negativer Stress) und das Finden einer ausgewogenen Balance zwischen Anspannung und Entspannung einer der wichtigsten Maßnahmen zur effektiven Entgiftung und zur Gesundung bzw. Heilung von bestimmten Krankheiten. Und es ist mit Abstand einer der wichtigsten Tipps, die ich dir hier geben kann.



Ein erster Schritt könnte sein, dass du anfängst, dir geeignete Methoden zu suchen, mit denen du lernen kannst, besser bzw. anders mit Stress umzugehen. Das kannst du beispielsweise mit Achtsamkeitskursen, wie zum Beispiel MBSR (= Mindful Based Stress Reduction), MSC (= Mindful Self-Compassion) oder einfach nur mit Meditation. Aber auch Yoga, Qi Gong und Atemübungen sind in diesem Bereich sehr hilfreiche Methoden. Natürlich eignen sich auch klassische Methoden wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training. Die Methode muss zu dir passen und sich gut anfühlen. Probiere es einfach aus.

Fange unbedingt in kleinen Schritten an und nimm doch mal an einem MBSR-Kurs in deiner Umgebung teil. Meditiere täglich 5 Minuten in Stille und konzentriere dich dabei ausschließlich auf deinen Atem. Du kannst deine Ein- und Ausatmung zählen oder spüren, wie sich das anfühlt. Beobachte die dabei aufkommenden Gedanken und Gefühle. Sei dabei wertfrei und freundlich mit dir. Kehre immer wieder zu deinem Atem zurück, wenn du mit deinen Gedanken abschweifst. Und wenn das gar nicht funktioniert, dann findest du im Internet inzwischen genügend gute Meditationen oder Apps, die dich dabei unterstützen können.

Unterstütze auch deine seelisch-geistige Entwicklung und Gesundheit. Arbeite an deinen Lebensthemen, verbinde dich wieder mehr mit dir selbst, mit deinem Geist und deinem Glauben. Reflektiere dein bisheriges Leben und überprüfe, ob du das Leben führst, welches du dir wünschst. Lebst du oder wirst du gelebt? Fühlst du dich als Opfer der Umstände oder bist du der Schöpfer deines Lebens? Bist du dankbar für alles, was du hast? Diesbezüglich empfehle ich dir, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, in das du jeden Tag 3-1 Dinge hineinschreibst, für die du wirklich dankbar bist.



Dieses Thema ist mindestens genauso wichtig wie dein Körper. Wenn der Geist krank ist, kann auf körperlicher Ebene niemals wahre Gesundheit entstehen. Da kannst du dich so gesund ernähren und so viel Sport treiben, wie du willst.

Räume also auf mit „altem seelischen Müll“ und transformiere ihn in neue Lebensenergie. Mache Platz für Neues! Die aktuelle Zeit ist hierfür nahezu perfekt, weil sie jeden von uns herausfordert, sich seinen ureigenen Ängsten und Themen zu stellen, anstatt durch ständige Ablenkung und ständiges Tun davor wegzulaufen.

Wenn es dir beispielsweise schwerfällt, dich abzugrenzen, NEIN zu sagen, oder wenn du bemerkst, dass du dir immer wieder zu viel Arbeit auflädst oder aufladen lässt, oder dass du dich zu sehr anstrengst, dann kann es auch sinnvoll sein, dass du dir einen passenden Coach oder Psychotherapeuten suchst, der dich ein Stück begleiten darf und mit dem du über alles Belastende sprechen kannst. Zu deiner Beruhigung: Bei den meisten Menschen liegen unerlöste seelische Konflikte oder Blockaden vor, die immer wieder zu ungünstigen Mustern oder Verhaltensweisen und damit zu übermäßigem Stress führen mit den entsprechenden negativen Auswirkungen auf den Körper. Du bist also nicht allein.



SCHRITT 9

FÜR DICH ZUM UMSETZEN

- ✓ Meditiere täglich mindestens 5 Minuten.
- ✓ Nimm doch mal an einem Wochenendkurs für Mindful-Based-Stress-Reduction (MBSR) teil.
- ✓ Beginne mit Yoga oder Qi Gong.
- ✓ Kümmere dich um deine geistig-seelische Entwicklung, indem du dir z.B. ein Buch wie „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ von Joseph Murphy anschaust oder ein passendes Seminar besuchst.
- ✓ Nimm einen Zettel und schreibe auf, was in deinem Leben bisher gut gelungen ist und welche Wünsche und Träume noch offen sind. Wann willst du sie verwirklichen?
- ✓ Mach doch mal etwas vollkommen Neues, etwas, was du noch nie gemacht hast.
- ✓ Führe ein Dankbarkeitstagebuch, in das du jeden Tag 3-1 Dinge hineinschreibst, für die du dankbar bist.
- ✓ Hol dir unbedingt Hilfe, wenn du unter bestimmten ungünstigen, wiederkehrenden Mustern leidest, gegen die du allein nicht ankommst.



Checkliste

EFFEKTIV ENTGIFTEN

Schritt 1: Nahrung als Medizin und heilende Kraft

- ✓ Trinke jeden Morgen nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen 500 ml gefiltertes, lauwarmes Wasser mit 1 Messlöffel Säure-Basen-Pulver, z.B. von Pascoe. Das optimiert zum einen deinen Säure-Basen-Haushalt und bringt zum anderen deinen Stoffwechsel in Schwung. Alternativ kannst du gerne auch mit leckerem Zitronenwasser in den Tag starten. Mische hierzu den Saft einer frisch gepressten Zitrone mit 500 ml Wasser.
- ✓ Trinke täglich insgesamt mindestens zwei Liter reines, hochwertiges Wasser.
- ✓ Stelle um auf BIO-Kost, v.a. bei Gemüse, Obst, Salat, Fleisch und Fisch. Am besten ist es, ausschließlich Produkte aus biodynamischer Landwirtschaft zu verwenden.
- ✓ Koche täglich frisch, verwende keine Fertiggerichte oder Konserven.
- ✓ Reduziere deinen Fleischkonsum und iss ausschließlich BIO-Fleisch von grasgefütterten Tieren aus Weidehaltung.



- ✓ Meide die „Hauptverdächtigen“ wie Zucker, Weißmehl und andere schlechte Kohlenhydrate, insbesondere am Abend.
- ✓ Ersetze glutenhaltige Produkte durch glutenfreie.

Schritt 2: Die Entgiftungsorgane des Körpers aktivieren

- ✓ Unterstütze deine Leber und Galle in Form von Leberwickeln und Kaffeeeinläufen und durch die tägliche Einnahme von 600-300 mg Silymarin (Mariendistel) und Bitterstoffen (z.B. Heidelbergers-7-Kräuter-Stern).
- ✓ Kümmere dich unbedingt um deine Darmgesundheit.
- ✓ Schwitze mindestens einmal am Tag.
- ✓ Nutze deinen Atem als Entgiftungsinstrument.
- ✓ Bewege dich so oft wie möglich an der frischen Luft.
- ✓ Probiere es mal mit Intervallfasten.
- ✓ Dusche täglich 1 Minute so kalt wie möglich (taste dich heran)

Schritt 3: Schutz vor elektromagnetischer Strahlung

- ✓ Stelle jeden Abend bevor du ins Bett gehst das WLAN ab.
- ✓ Schalte ALLE nicht unbedingt notwendigen Sicherungen aus, bevor du ins Bett gehst.



- ✓ Der Schlafraum muss absolut dunkel und arm an Elektromagnetismus sein. Auch nächtliches Fernsehen und Arbeiten am Bildschirm (PC, Smartphone) unterdrückt die Melatonin Bildung.
- ✓ Verbanne sämtliche elektronischen Geräte aus deinem Schlafzimmer. Ein Fernseher hat dort nichts zu suchen, ebenso wenig wie ein Smartphone.
- ✓ Benutze einen batteriebetriebenen Wecker statt deinem Smartphone-Wecker.
- ✓ Ersetze WiFi-Router, schnurlose Telefone, WiFi-Repeater sowie intelligente Elektronik soweit es eben möglich ist, durch kabelgebundene Varianten.
- ✓ Engagiere gegebenenfalls einen guten Baubiologen, wenn du keine positiven Auswirkungen spürst.



Schritt 4: Natürliche Entgiftungsmittel

- ✓ Beginne mit der Einnahme eines hochwertigen Bindemittels! Nutze entweder ein hochwertiges Chlorella-Präparat in Bioqualität oder ein gutes Zeolithpräparat. Achte unbedingt auf die Schadstoffanalyse!
- ✓ Beginne mit 3 x 3 Chlorella-Presslingen pro Tag vor oder zu den Mahlzeiten und steigere dich auf 3 x 15 Presslinge. Alternativ kannst Du Bio-Flohensamenschalenpulver nutzen.
- ✓ Bei Zeolith beginne mit einem halben Teelöffel und steigere dich auf 2 – 1 Teelöffel oder 1 Kapsel pro Tag zwischen den Mahlzeiten.

- ✓ Halte unbedingt einen Zeitabstand von 2 Stunden zu der Einnahme von Medikamenten ein.
- ✓ Die Zeolitheinnahme liegt bei 2 – 1 Teelöffeln oder 1 Kapsel pro Tag. Beginne am besten vorsichtig mit einem halben Teelöffel pro Tag. Dann steigere die Dosierung in Abhängigkeit von der Verträglichkeit auf.

Schritt 5: Mikronährstoffstatus überprüfen

- ✓ Lasse die wichtigsten Mikronährstoff- und Entgiftungsparameter bei einem Experten für Mikronährstoffmedizin in einer Vollblutanalyse überprüfen.
- ✓ Führe bei bestehenden Mängeln eine kontrollierte Supplementierung mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln solange durch, bis die Ursachen identifiziert und behoben werden konnten.
- ✓ Achte bei den Präparaten auf eine gute Qualität. Es sollten keine Zusatzstoffe und Füllmaterialien enthalten sein.



Schritt 6: Wundermittel Kaffeeinlauf

- ✓ Mache mindestens 3 - 1 Mal pro Woche einen Kaffeeinlauf und freue dich auf seine Wirkung.
- ✓ Linksseitig auf den Boden legen oder -4 Füßer-Stand und Flüssigkeit einlaufen lassen. Dabei tief ein- und ausatmen.
- ✓ Bequem auf den Rücken legen und Becken für 3 - 1 Minuten etwas höher lagern. Danach auf die rechte Seite drehen und 15 Minuten lang so liegen bleiben.

- ✓ Nach Ablauf der Zeit zur Toilette gehen und Darm entleeren. Gib deinem Darm Zeit, sich daran zu gewöhnen, wenn du am Anfang Schwierigkeiten hast, die Flüssigkeit zu halten.

Schritt 7: Zahngesundheit

- ✓ Gehe zu einem geprüften Klinghardt-Therapeuten und lasse deinen Mund auf mögliche Störfelder und Entzündungen hin untersuchen. Es gibt inzwischen übrigens auch tolle Zahnärzte, die eine Ausbildung bei Dr. Dietrich Klinghardt absolviert haben.
- ✓ Wenn du keine Weisheitszähne mehr hast oder wurzelbehandelte Zähne, dann suche einen Zahnarzt auf mit Zusatzausbildung «Biologische Zahnmedizin, Umweltzahnmedizin» und lasse eine gründliche Untersuchung, incl. DVT durchführen.
- ✓ Lasse alle Metalle aus deinem Mundraum entfernen.
- ✓ Ersetze Titanimplantate durch Zirkonimplantate



Schritt 8: Arzneimittel und Wohngifte

- ✓ Medikamente können Mikronährstoffräuber sein! Verwende sie daher nur sehr sparsam (z.B. Schmerztabletten) und lies unbedingt den Beipackzettel.
- ✓ Informiere dich vor anstehenden Therapien oder Impfungen ausgiebig bei einem Arzt bzgl. Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und mögliche Komplikationen.
- ✓ Frage nach, wer im Falle von Schäden haftet, und sei insgesamt etwas kritischer gegenüber Pharmazeutika.

- ✓ Überprüfe deinen Wohnraum auf Schadstoffe und Schimmelpilze. Nimm dir zur Not einen Fachmann zur Hilfe. Es gibt Sachverständige und Fachberater für Wohngift- und Gebäudeschadstoffe.

Schritt 9: Stress reduzieren und seelischen Müll entsorgen

- ✓ Meditiere täglich mindestens 5 Minuten.
- ✓ Nimm doch mal an einem Wochenendkurs für Mindful-Based-Stress-Reduction teil (MBSR).
- ✓ Fange an mit Yoga oder Qi Gong.
- ✓ Kümmere dich um deine geistig-seelische Entwicklung, indem du dir z.B. ein Buch wie „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ von Joseph Murphy anschaut oder ein passendes Seminar besuchst.
- ✓ Nimm einen Zettel und schreibe auf, was in deinem Leben bisher gut gelungen ist und welche Wünsche und Träume noch offen sind. Wann willst du sie verwirklichen?
- ✓ Mach doch mal etwas vollkommen Neues, etwas was du noch nie gemacht hast.
- ✓ Führe ein Dankbarkeitstagebuch, in das du jeden Tag 3-1 Dinge hineinschreibst, für die du dankbar bist.
- ✓ Hol dir unbedingt Hilfe, wenn du unter bestimmten ungünstigen, wiederkehrenden Mustern leidest, gegen die du allein nicht ankommst.



Schlusswort

Ich hoffe, dass dich dieser Ratgeber inspirieren konnte. Vor allem aber wünsche ich mir, dass er dir dabei hilft, dich bald besser und vitaler zu fühlen. Natürlich enthält er nicht alle Informationen, die ich zu diesem umfangreichen und komplexen Thema schreiben könnte, und er erhebt auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Manchmal ist es allerdings nicht ganz so einfach, alles alleine umzusetzen. Da kann ein/e Therapeut/in oder Coach durchaus hilfreich sein, so wie im Sport der Personal Trainer.

Wenn also dein Interesse zum Thema Effektiv Entgiften und gesunde Lebensführung geweckt wurde und du gerne mehr darüber erfahren möchtest, dann nutze gerne mein Online-Coaching Angebot, um dich von mir hinsichtlich einer gesunden Lebensführung begleiten zu lassen.

Wie ich dich dabei unterstützen kann, findest du auf meiner Webseite: www.grenzenlosgesund.com

Aber nun wünsche ich dir erst einmal viel Freude und vor allem erste Erfolge bei der Umsetzung!

***In diesem Sinne alles Liebe für dich und vor allem gute Gesundheit!
Deine Marion***





Dr. med. Marion Müller-Linke ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Expertin für Umwelt- und Ursachenmedizin. Darüber hinaus ist sie tiefenpsychologische Psychotherapeutin, Trauma-Therapeutin, systemische Paar- und Familientherapeutin (DGFS) und Life-Coach mit weiterführenden Ausbildungen, wie z.B. Klinische Hypnose nach Milton Erickson (MEG), Ego-State-Therapie, Somatic Experiencing, EMDR etc. Zudem ist sie Therapeutin für Angewandte Neurobiologie (ART/PK/MFT) nach Dr. med. Dietrich Klinghardt sowie Expertin für Mitochondrien- und Mikronährstoffmedizin (Orthomolekulare Medizin). Sie hat bis Juli 2021 in Freiburg eine eigene Arztpraxis betrieben, in der sie Menschen ganzheitlich behandelt und beraten hat. Seitdem entwickelt sie Konzepte und Programme, mit denen sie mehr Menschen erreichen und dabei unterstützen kann, ganzheitlich gesund zu werden oder zu bleiben.

© Dr. med. Marion Müller-Linke, Mai 2022

Webseite: www.grenzenlosgesund.com

E-Mail: info@grenzenlosgesund.com

Alle in diesem Report verwendeten Texte, Fotos und grafischen Gestaltungen sind urheberrechtlich geschützt.