



Erschöpft, vergesslich, mutlos?

Bio-Mitarbeiter Chefarzt Dr. med. Michael Zimmermann hat es zu oft in seiner Klinik erlebt: Es sind in zunehmendem Maße Menschen in den Vierzigern, Fünfzigern, die über ein Gefühl des Ausgebranntseins klagen. Häufig in ihrem Beruf besonders erfolgreiche Menschen, die über mangelnde Konzentrationsfähigkeit, schwindende Tatkraft und Belastbarkeit in Sorge geraten. Dabei sind es selten wirkliche Vorboten des Alters, vielmehr oft ein falscher Lebens- und Ernährungsstil, der körperliche und nervliche Kräfte schwinden lässt. Im BIO-Gespräch geht Herr Dr. Zimmermann auf die wichtigsten Fragen ein.

BIO: Es ist eine Tatsache, dass mit dem Fortschreiten der Jahre die Verschlackung der Gewebe zunimmt. Manche Forscher sehen darin die Ursache des Alterns überhaupt. Wie kann man diesen Prozess verlangsamen, vielleicht sogar aufhalten?

Dr. Zimmermann: Viele Patienten suchen uns mit dem ausdrücklichen Wunsch einer körperlichen Entschlackung auf, da sie die von Ihnen geschilderten Beschwerden, jedoch auch alle anderen Leiden ganz selbstverständlich mit einer „Verschlackung“ verbinden.

Nun stammt der Begriff „Schlacke“ aus der Hochofentechnik und stellt das Abfallprodukt beim Einschmelzen von Eisenerz dar. Man hat also ein bekanntes Phänomen der Technik auf das Leben übertragen, um sich eine plastische Vorstellung von den Vorgängen des Krankwerdens zu verschaffen. Diese Auffassung wird allerdings von der üblichen Medizin nicht geteilt, da man auf dem durchaus unwissenschaftlichen Standpunkt steht, es gebe im Körper keine Schlacken. Doch was sind arteriosklerotische Ablagerungen in den Gefäßen anders als unvollständig verarbeitete Stoffwechselprodukte – Schlacken also – oder Gallensteine, Nierensteine, die Linsentrübung des Auges, rheumatische Erkrankungen usw.?

Wenn es keine Verschlackung gibt, dann natürlich auch keine Entschlackung – so die gängige Meinung in der Medizin, und wir verstehen nun die fatalistische Meinung, bei vielen Leiden, wie auch beim Krebs etc., handele es sich um zwangsläufig auftretende Erkrankungen der zunehmenden Lebensjahre. Man blickt dabei vollkommen über die Tatsache hinweg, dass es durchaus auch Menschen gibt, die nicht an diesen Altersleiden erkranken und vital die reifsten Jahre erleben, wenn das auch immer seltener der Fall ist. Vielmehr treten diese Beschwerden heute in immer jüngeren Jahren auf, weil wir in der Tat tiefgreifend „verschlackt“ sind.

Der biologisch orientierte Mediziner befindet sich mit dieser Sichtweise auf festem, also wissenschaftlichem Boden, da wohl bekannt ist, dass der Eingeweidetrakt sehr vieler Menschen in gröbster Weise verschmutzt ist. Dies wiederum bildet die Voraussetzung einer regelrechten Kettenreaktion, die mit einer bakteriellen Zersetzung unverdauter Nahrungsstoffe beginnt. Hierbei entstehen höchst giftige Substanzen, die in den

Blutstrom übertreten. Das bezeichnet man als Intoxikation, als Vergiftung also.

Organe und Gewebe ersticken im eigenen Müll

Man weiß hier sehr genau um die Giftwirkung dieser Substanzen, die im ganzen Körper nachgewiesen werden können. Betroffen sind die Leber, das Blut, das Immunsystem, die Nerven, jede Zelle, und man kennt auch die krebserzeugende Wirkung dieser Stoffe, die den gesamten Zellstoffwechsel stören und so für weitere Entgleisungen sorgen:

Es bilden sich überschießende körpereigene Stoffwechsel-Zwischenprodukte, die der Organismus nicht mehr zu verarbeiten und auszuscheiden vermag. In der Folge kommt es zu Ablagerungen in den Gefäßen, zu einer Verschmutzung des Bindegewebes, das die Transitstrecke zur Versorgung der Organe darstellt. Aber auch zu Beeinträchtigungen der Muskeln und Gelenke, die sich im weiteren Verlauf regelrecht durch ihre eigenen Stoffwechselprodukte vergiften, die nicht mehr abgeleitet werden können.

Organe und Gewebe ersticken also wie unsere Zivilisation regelrecht im eigenen Müll! Zellen erkranken und werden frühzeitig abgebaut, ohne dass ein entsprechender Abtransport, eine Entsorgung erfolgte. Eine regelrechte Zeitbombe entwickelt sich.

Die oft subtilen Vorstufen fühlen heute nur allzu viele Menschen als allgemeine Zerschlagenheit, unnatürliche Müdigkeit, Lebensüberdruß oder als ein unbestimmtes Krankheitsgefühl, ohne dass bereits eine entsprechende Krankheit oder Veränderung des Blutbildes nachgewiesen werden könnten.

Man neigt nun leicht dazu, diese allein äußeren Umstände anzulasten, der Überforderung, dem Stress und vor allem der Belastung der Umwelt. So ist bekannt, dass bereits ein Neugeborenes erhebliche Giftmengen in seinem kleinen Körper angehäuft hat. Deutsche Kinder sind übrigens internationale Spitzenreiter, was die Belastung mit den hochgiftigen polychlorierten Biphenylen, DDT usw. anbelangt.

All das sind wichtige Faktoren, welchen unbedingt energisch entgegengewirkt werden muss. Allerdings erfordert es zumindest viele Jahrzehnte, um hier eine spürbare Entlastung zu bewirken. So erscheint diese Belastung von untergeordneter Bedeutung angesichts der unmittelbaren Schädigung aus unserem Inneren,



der intestinalen Autointoxikation, der Selbstvergiftung aus dem Darm mit allen geschilderten Folgen verheerender Natur.

BIO: Was ist also zu tun, um hier eine Entlastung zu bewirken? Sollten wir uns, wenn wir älter werden, ernährungsmäßig umstellen? Wenn man den Kalorienverbrauch eines Normalbürgers betrachtet, essen wir alle viel zu viel. Gibt es eine Regel, nach der man sich richten kann?

Dr. Zimmermann: Wir haben im Gegensatz zur Umweltvergiftung bei der „Innenweltvergiftung“ den entscheidenden Vorteil, sofort und mit unmittelbarer Wirkung handeln zu können. So halten wir es für einen ärztlichen Kunstfehler, alleine die Folgen der Vergiftung zu behandeln – die Krankheiten also – statt gleichzeitig und primär die Vergiftung aus dem Verdauungssystem abzustellen.

Hier gibt es die altbewährte Methode regelmäßiger Einläufe mit warmem Wasser, durchaus auch über längere Zeit und von jedermann mühelos auszuführen, wobei im Einzelfall natürlich ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. Doch schon hier stellt sich das Problem, dass kaum noch ein Arzt damit Erfahrungen hat, weshalb man eher vor solchen „Manipulationen“ als schädlich und den Darm verwöhnend warnt.

Bis vor wohl 20 Jahren zählten die sogenannten Suda-Bäder, die subaqualen Darmbäder, zur Standardausstattung jeder Klinik. In den dreißiger Jahren von dem genialen Erfinder Robert Bosch aufgrund eigener Krankheitserfahrung entwickelt, hoch geschätzt – und heute praktisch in Vergessenheit geraten, so dass noch damit vertraute Ärzte dieser wirksamen, wenn auch umständlichen und recht unhygienischen Entgiftungs-Methode nachtrauern.

Aus den USA kam nun vor etwa 30 Jahren als Entwicklung der NASA eine moderne Version der Darmspülung, die sogenannte Colon-Hydro-Therapie, die „Dickdarm-Wasserspülung“ mit einem speziell dafür konstruierten Gerät, womit bei sachgemäßer Anwendung eine völlig hygienische, gefahrlose und schmerzfreie Darmreinigung möglich ist. Die oft chronisch kranken Patienten äußern sich häufig geradezu euphorisch über die nachhaltige, positive Wirkung ihrer Gesundheit.

Doch dabei allein sollte man es natürlich nicht bewenden lassen. Vielmehr sollte eine durchgreifende „Kultivierung der Ernährungsweise“ durchgeführt werden, wobei nicht alleine entscheidend ist, was wir essen, sondern mehr noch wie und unter welchen Umständen man die Nahrung zu sich nimmt.

So essen wir alle zu schnell, zu viel, zu oft, zur falschen Zeit, nämlich am Abend, wenn der Darm ruht und bei Belastung durch Nahrung nur verschmutzt. Hier sollten wir primär einlenken und bei der Auswahl der Nahrung entgegen landläufiger Meinung auf leicht

verdauliche und schonend zubereitete Kost achten, wie es z. B. in dem Buch „Milde Ableitungs-Diät“, aus dem Haug-Verlag, ausgezeichnet dargestellt ist.

BIO: Wir kennen hier Ihre Einstellung und sehen die positive Wirkung Ihrer daran orientierten Therapie seit vielen Jahren. Bitte schildern Sie unseren Lesern kurz Ihre Sicht einer empfehlenswerten Ernährung.

Dr. Zimmermann: Wir können nicht erwarten, dass eine vollwertige Ernährung mit Vollkorn, Rohkost und Obst in einem kranken und gestörten Verdauungssystem verstoffwechselt werden kann. Dies schon gar nicht ohne eine entsprechende Esskultur im vorhin angesprochenen Sinne.

Es kann hier zu sehr schädlichen bakteriellen Zersetzungsvorgängen kommen. Ich möchte aus einem Brief Herrn Prof. Pirllets, Universität Frankfurt, zitieren: „Ich gewinne mehr und mehr den Eindruck, Gesunde werden krank und Kranke werden nicht gesund. Nach Jahren erst kommt der gesundheitliche Zusammenbruch mit völlig verfahrenen Zuständen. Wir dürfen daher dem Körper nur das und so viel zuführen, wie er ordnungsgemäß verwerten und im Zwischenstoffwechsel schlackenfrei umsetzen kann, um es dann über Darm, Nieren, Lunge und Haut restlos wieder auszuscheiden.“

BIO: Das sind deutliche Worte eines profilierten Arztes, und wir werden hier gemahnt an den genialen Arzt Dr. F. X. Mayr, der den verschmutzten und kranken Darm als das größte und dennoch am wenigsten beachtete Übel bezeichnete. Sie arbeiten mit Ihrem Ärzteteam nun bereits seit vielen Jahren mit der Diagnostik und der Therapie nach Dr. F. X. Mayr. Patienten aus aller Welt suchen Ihre Klinik auf wegen chronischer und therapieresistenter Leiden.

Viele prominente Zeitgenossen, die schon aus beruflichen Gründen auf ihre körperliche und geistige Fitness und gutes Aussehen angewiesen sind, schwören darum auf Entschlackungstherapie im Sinne einer Darmsanierung. Ist sie wirklich so etwas wie ein „Jugendelixier“?

Dr. Zimmermann: Wir können die Selbstvergiftung aus dem Darm heute mit Sicherheit als die wesentlichste Ursache für vorzeitige Alters- und Aufbauprozesse wie auch für zahllose Leiden bezeichnen. Hiermit schließt sich der Kreis zu Ihrer anfänglichen Frage: „Wie kann man diese Altersprozesse verlangsamen, vielleicht sogar aufhalten?“ Und ich möchte Ihnen mit allem Nachdruck und aus langjähriger Erfahrung versichern: Eine sachgerechte Darmsanierung im Sinne von Dr. F. X. Mayr ist wohl der beste Garant dafür, ein Leben in kraftvoller Gesundheit zu führen und auch die reifen Jahre in Vitalität und körperlicher sowie geistiger Frische erleben zu dürfen.

BIO: Wir danken Ihnen für dieses Gespräch!