



## Hilfe bei krankhafter Müdigkeit

„Die Abendmahlzeiten füllen die Särge!“ (Kneipp)

*Dr. med. Michael Zimmermann ist Chefarzt der Klinik Zimmermann in Badenweiler. Verleger Dieter Glatz und Redakteur Gernot Sutthaimer sprachen mit ihm über die Ursachen krankhafter Müdigkeit, Schlafstörungen und Behandlungsmöglichkeiten.*

**Fit&Schön:** *Sie sind Chefarzt der Klinik zur Behandlung chronischer und therapieresistenter Erkrankungen nahezu jeder Art. Dazu muss man wohl auch die weit verbreiteten Schlafstörungen zählen. Was versteht man darunter?*

**Dr. Zimmermann:** Schlafstörungen sind ein gravierendes Problem, das zahllosen Menschen die Lebenskraft nimmt. Hier unterscheiden wir zwischen Ein- und Durchschlafstörungen, die höchst unterschiedliche Ursachen haben. So sind Einschlafstörungen häufig begründet in der Unfähigkeit, die Last und den Stress des Tages abzulegen. Durchschlafstörungen dagegen wurzeln meist in einer schweren Abendmahlzeit, die zunächst in einen bleiernen und quasi narkotischen Schlaf sinken lässt, schnarchend oder gar mit den bekanntlich gefährlichen Atempausen, der „Apnoe“. Um zwei bis vier Uhr schreckt man dann hoch, oft an Alpträumen oder mit Nachtschweiß. Völlig zu Recht meinte darum bereits Pfarrer Kneipp: „Die Abendmahlzeiten füllen die Särge!“

**Fit&Schön:** *Was ist Ihrer Ansicht nach der Grund für Schlaflosigkeit?*

**Dr. Zimmermann:** Der Grund liegt ganz eindeutig in Zersetzungsgiften aus dem Darm, die den Blut- und Lymphstrom überfluten. Wir müssen hier darum ganz klar von einer regelrechten Selbstvergiftung aus dem Darm ausgehen, die eine Fülle von Störungen nach sich zieht, wie bleierne Müdigkeit, Störungen der Konzentration und des Gedächtnisses, Kopfschmerzen, rheumatische und allergische Beschwerden, unruhige Beine, Juckreiz, Hautausschläge, Gemütsstörungen wie Ag-

gressivität oder Mutlosigkeit mit melancholischen Anwandlungen, was bemerkenswerterweise „dunkle Galle“ bedeutet.

**Fit&Schön:** *Erklärt sich so auch die weit verbreitete Tagesmüdigkeit?*

**Dr. Zimmermann:** Ganz gewiss! Allerdings ist dies nur die Spitze des Eisberges, da sich daraus auch nahezu alle chronischen Beschwerden und Leiden ableiten lassen, die den Bemühungen der üblichen Medizin hartnäckigen Widerstand leisten. Darum meinte der überragende Stoffwechselforscher Prof. Dr. Pirlet: „Wir Ärzte müssen bei jeder Beschwerlichkeit oder Krankheit die Selbstvergiftung aus dem Darm abstellen, und das müssen wir auch unsere Patienten lehren!“

**Fit&Schön:** *Zu Beginn der achtziger Jahre wurde in Kalifornien eine besondere Form der tiefgreifenden körperlichen und geistigen Erschöpfung festgestellt. Sehen Sie hier einen Zusammenhang in der Selbstvergiftung aus dem Darm?*

**Dr. Zimmermann:** Sie sprechen hier das Chronic-Fatigue-Syndrom an, auch CFS genannt. Es handelt sich dabei um eine lähmende und völlig unangemessene Erschöpfung, und zwar in verschiedenen Abstufungen bis zur absoluten Apathie, Teilnahmslosigkeit und Bewegungsunfähigkeit. Trotz immenser Forschungsarbeit konnte die eigentliche Ursache bislang nicht gefunden werden. Es gibt dazu drei Theorien.....

**Fit&Schön:** *...die wir aus Platzgründen leider nicht näher erläutern können.*

**Dr. Zimmermann:** Dabei scheint mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ein gewöhnlicher



Hefepilz, die so genannte Candida Albicans, eine besondere Rolle zu spielen. Diese Pilzform bildet ein besonderes Nervengift, das so genannte d-Arabinol, das nicht nur tiefe Erschöpfung bewirkt, sondern auch eine Vielzahl rätselhafter Krankheitssymptome, wie Lymphdrüenschwellungen, Muskelschwäche, unnatürlichem Frieren und Frösteln, rheumatische Beschwerden, bis hin zu einer seltsamen Veränderung des Wesens mit unangemessenem Verhalten und der Unfähigkeit, einfachste Probleme zu lösen.

**Fit&Schön:** *Verdauungsstörungen machen also den Menschen in jeder Hinsicht krank und damit müde, lethargisch, leistungsschwach und depressiv?*

**Dr. Zimmermann:** Genau! Und umgekehrt wird jede Verbesserung des Verdauungssystems und seiner Drüsen eine grundlegend bessere Voraussetzung für unsere Gesundheit an Körper, Seele und Geist bewirken. Das wussten bereits die alten Hochkulturen, die den „Bauch“ als den Sitz von Seele und Gemüt betrachteten. Das weiß auch unsere Sprache, wenn wir etwa sagen: „Ich kann meinen Kummer kaum verdauen“.

**Fit&Schön:** *Welchen Rat würden Sie darum den von Schlafstörungen geplagten Menschen geben?*

**Dr. Zimmermann:** Das Beste, was man für einen wohligen und erholsamen Schlaf tun kann, ist, die Abendmahlzeiten wegzulassen oder zumindest sehr bescheiden zu halten und in keinem Falle am Abend gärungsfreudige Rohkost, Obst, Säfte oder Vollkornprodukte zu essen. So wird man auch wesentlich weniger Schlaf benötigen und trotzdem ungleich frischer sein. Gegen Einschlafstörungen hilft ein warmes Bad mit ätherischen Ölen wie Melisse. Dann der altbewährte warme Leberwickel. Sehr hilfreich ist ein abendlicher Einlauf mit warmem Wasser, um zumindest den Enddarm von zersetzten Rückständen zu befreien (schließlich reinigt man ja auch sorgfältig den Beginn des Dar-

mes, nämlich den Mund). Und dann natürlich Entspannungsübungen, wie das autogene Training, sowie die meditative Versenkung durch das lösende und beruhigende Gebet, wobei Letzteres schwer fällt, wenn es im Bauch gurgelt und drückt durch krankhafte Zersetzungsprozesse mit Fäulnis und Gärung.

Hier passt übrigens wunderbar der Hinweis auf die Weisheit der Sprache, wenn wir uns den englischen Begriff für Frühstück näher betrachten, was „Fastenbrechen“ bedeutet. Ebenso im Französischen „Petit Déjeuner“, das kleine Fastenbrechen.

**Fit&Schön:** *Was ist das Fundament Ihrer Behandlung?*

**Dr. Zimmermann:** Wir praktizieren in unserem Hause die Entgiftungs- und Gesundheitstherapie nach Dr. F. X. Mayr, dem legendären österreichischen Arzt und Wissenschaftler. Diese Behandlung strebt eine grundlegende Sanierung des Verdauungssystems an, das sozusagen das Fundament unserer Gesundheit darstellt.

**Fit&Schön:** *Welchen Zeitrahmen erfordert so eine Behandlung?*

**Dr. Zimmermann:** Je nach Krankheitsbild empfiehlt sich eine stationäre Behandlung von zwei bis drei Wochen. In manchen Fällen ist jedoch bereits eine Woche stationären Aufenthaltes sinnvoll und hilfreich, vor allem, weil dabei Vieles an Wissen vermittelt wird, was man selbst tun kann. Dabei ist neben der Therapie unser gesprochenes Wort vielleicht das wichtigste Medikament im Sinne des lateinischen „Medica mentem“, was wörtlich übersetzt bedeutet: „Heile den Geist!“

**Fit&Schön:** *Der lateinische Begriff für Arzt, nämlich „Medicus“, heißt wörtlich übersetzt: „Der, welcher wieder in die Mitte bringt.“ Das scheint ein wunderbarer Denkansatz für Ihre zukunftsweisende Medizin zu sein. Wir danken Ihnen für dieses Gespräch.*