



## Rohkost kann auch schädlich sein

Wenn die Verdauung Probleme bereitet...

*Mit großem Interesse wurden die Hinweise und Informationen aufgenommen, die Dr. Michael Zimmermann beim BIO-Leserseminar am oberbayrischen Eibsee den vielen Zuhörern bot. Er sprach unter anderem über die Bedeutung einer gesunden bzw. die Folgen einer schlechten Verdauung und über die in diesem Zusammenhang in seiner Klinik erfolgreich durchgeführte Darm-sanierung. So manchen verblüffte er mit der Mitteilung, dass die gepriesene Vollwert- und Rohkosternährung heute vielen Menschen keineswegs zuträglich ist. Ja, dass sie bei einem bereits geschädigten Verdauungstrakt sogar krankheitsfördernd wirkt. Wegen des anhaltenden Interesses der BIO-Leser an diesem Themenkomplex fragten wir Dr. Zimmermann detailliert nach seinen Erkenntnissen und den Therapiemöglichkeiten.*

**BIO:** Herr Dr. Zimmermann, die Mitteilung, dass zum Beispiel die vielgepriesene Rohkost aus Obst, Salaten, Körnern und Säften geradezu schädlich und krankmachend sein kann, hat sehr überrascht. Gilt das generell?

**Dr. Zimmermann:** Es gilt auf jeden Fall bei Darmschädigungen und bei Störungen des Verdauungstraktes, wobei die Verdauungsfunktion der allermeisten Menschen heute ganz erheblich gestört ist. Insofern sollte man sich in der Tat fragen, ob das generelle Empfehlen einer Rohkosternährung zu verantworten ist.

**BIO:** Das bedeutet doch, dass der Konsum von Rohkost wohlüberlegt sein sollte?

### Erschöpft durch Rohkost

**Dr. Zimmermann:** Dazu können wir nur nachdrücklich raten – insbesondere, was große Mengen davon betrifft. Der Fall einer 32 Jahre jungen Frau gibt ein Beispiel dafür. Nach acht Jahren reiner Rohkosternährung war sie körperlich, psychisch und seelisch nur noch ein Wrack. Ich habe sie im Alter von 22 Jahren als blühendes Mädchen gekannt.

**BIO:** Wie ist eine solche – im Zusammenhang mit dem verbreiteten Verständnis von der wohltuenden, aufbauenden Wirkung der Rohkost – schwer verständliche Entwicklung zur Krankheit statt zu Gesundheit und Wohlbefinden zu erklären?

**Dr. Zimmermann:** Nehmen wir als Beispiel für eine gestörte, also nicht mehr gesunde Darmfunktion das weit verbreitete Übel der Verstopfung. Eine Erscheinung, die viel zu wenig ernst genommen wird. Um diesem Übel Abhilfe zu verschaffen, wird sehr häufig als therapeutische Maßnahme eine ballaststoffhaltige und gärungsfreudige Kost mit einem hohen Maß an Obst, Salat, Rohkost, rohen Körnern und Säften verordnet, um so den eingedickten Darminhalt zu erweichen.

Ein durchaus schlüssiger Gedanke – der sich jedoch letztlich als schwerwiegender Irrtum erweist. Denn die Verdauungsorgane sind infolge chronisch schleichender Schädigung sehr oft gar nicht mehr in der Lage, eine solche anspruchsvolle Kost auch nur annähernd zu verwerten.

**BIO:** Und welche Folgen hat das?

### Der Körper wird vergiftet

**Dr. Zimmermann:** Es tritt genau das Gegenteil von dem ein, was ursprünglich erreicht werden sollte: Die sich bildenden Gärprodukte peitschen zunächst den Darm zur Entschlackung an in Form von breiigen Stühlen und versetzen die Darmschleimhaut in einen chronischen Reizzustand, so dass Sie immer durchlässiger wird für diese Substanzen, die in die Blut- und Lymphzirkulation übertreten.



Sie überschwemmen geradezu den gesamten Organismus.

**BIO:** *Es findet also eine regelrechte Vergiftung statt?*

**Dr. Zimmermann:** So ist es. Bei der bakteriellen Zersetzung unverdauter Nahrungsstoffe entstehen hochpotente Giftstoffe. Diese Substanzen bewirken langanhaltende Schäden an zellulären Strukturen und an den biochemischen Funktionssystemen unseres Organismus. Hier sind die Begriffe Vergiftung und Intoxikation tatsächlich angebracht.

**BIO:** *Wie lautet Ihr Behandlungskonzept für diese weitverbreiteten Darmschäden?*

**Dr. Zimmermann:** Grundsätzlich geht es zunächst darum, den Darm mit bestimmten Maßnahmen behutsam von zersetzten Rückständen zu reinigen. Denn sie verursachen in erheblichem Maße einen kontinuierlich schwächenden Giftstrom in Blut- und Lymphsystemen und stören die Nahrungsverwertung.

**BIO:** *Sie verwenden hierbei ein Verfahren aus der Weltraum-Technologie?*

**Dr. Zimmermann:** In erster Linie verwenden wir zur Reinigung des Darmes milde salinische Trinklösungen (z. B. Bittersalz), da die Reinigung von oben zu erfolgen hat.

Die von Ihnen angesprochene Colon-Hydro-Therapie (Dickdarm-Wasserspülung mit einer Maschine) stellt hier allerdings eine äußerst wertvolle Bereicherung dar, da sie neben vielen anderen Wirkungen die Selbstreinigungsflüssigkeit des Darmes wiederherstellt und vor allem die Entgiftung von Schwermetallen fördert.

**BIO:** *Sicher gehört doch auch eine Umstellung der Ernährung dazu?*

**Dr. Zimmermann:** Natürlich ist die Ernährungsweise insgesamt von entscheidender Bedeutung. Ein gereizter, erschlaffter, erschöpfter Darm braucht – ebenso wie ein erschöpfter Mensch – Schonung und Ruhigstellung. Das bedeutet: leicht verdauliche Kost in Verbindung mit einer neuen Ess- und Kultur. Jeder, der hier Probleme hat, sollte sich auf die alte Volksweisheit besinnen: „Gut gekaut, ist halb verdaut.“

Auch das gesunde Trinken muss regelrecht neu gelernt werden, da wir weitgehend den natürlichen Instinkt – den Durst – verloren haben.

Mit diesen Hilfestellungen kann der geschädigte Darm seine naturgemäße Funktion allmählich wieder aufnehmen. Dann wird er eines Tages auch eine biologisch vollwertige Kost wieder vertragen bzw. wieder verwerten können. Zu beachten ist dabei immer ein Grundsatz: Nicht, was wir essen, kommt uns zugute, sondern ausschließlich das, was wir verdauen können!